

## 有酸素運動について

新古賀クリニック 健康運動指導士 重光 貴弘

こんにちは。健康運動指導士の「重光貴弘（しげみつたかひろ）」です。  
少しずつ寒くなってきました。体調に気をつけながら身体を動かしていきましょう。

今回は「有酸素運動について」です。  
車やスマホが発達し、身体を動かすことが減ってきたので、しっかり身体を使う習慣を身に付けていきましょう。



### 有酸素運動とは…

筋肉を収縮させるためのエネルギーとして酸素を使用する運動のこと  
主に、ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など、長時間継続して行える運動を指します。



重光先生には  
3月15日の  
CKD 市民公開講座  
の講師をしてもらいます。

### 有酸素運動の効果として以下のようなものがあります。

- ・心肺機能の改善
- ・血管の柔軟性の改善
- ・脳への刺激（認知症やうつ病の予防）
- ・骨の強化
- ・体脂肪の燃焼
- ・ストレスの緩和・発散



### 有酸素運動を行う時のポイント

#### 運動の強さ

話ができる、息切れしない、  
軽く息が弾む程度

#### 運動の時間

30分～60分  
※合計時間で考える  
(細切れで行っても良い)

#### 運動の回数

1週間に3～5回以上  
※忙しい方は1日8000歩を目標にする



### ウォーキングのポイント



#### 注意事項

- ・準備運動、整理運動をきちんと行う
- ・軽い運動からしだいに強い運動へ移行する
- ・無理をせず、マイペースで行う
- ・運動中の動悸、息切れ、胸痛、胸部圧迫感や関節の痛みなどを感じる場合、無理に運動を続けることを避け、医師に相談する

次回は「症状別エクササイズ」  
をご紹介します!!