

運動の効果



運動は「有酸素運動」と「無酸素運動」の2種類に大きく分けられます。現在体内に溜まっている脂肪を落とし、脂肪がつきにくい体をつくるためには、この両方の運動を組み合わせる取り組みが効果的といわれています。

有酸素運動

継続的かつ比較的弱い力が筋肉にかかり続ける運動です。体内に蓄えられている糖質と脂質をエネルギー源とします。燃焼するときは、酸素が必要です。

ウォーキング ランニング サイクリング スイミング

体脂肪を燃やす

無酸素運動

瞬間的な強い力を使う運動です。筋肉に貯めておいたグリコーゲン(糖質)をエネルギー源とします。燃焼するときは、酸素を必要としません。

筋力トレーニング 短距離走

基礎代謝量を増やす

有
酸
素
運
動

新たに始めるなら気軽にできて長く続けられるものや、体力に合わせてできるものがおすすめです。ウォーキングは、準備するものが少なく、好きな時間に少しずつ始められます。ウォーキングに慣れてきたら、同じくらいのペースで走るスロージョギング(早歩き)やスピードを上げたジョギングにも挑戦してみましょう。



代表的な無酸素運動である「筋力トレーニング」は、基礎代謝量を増やすことで太りにくい体質を目指す事ができます。

以下を参考にし、自分の筋力に合わせた回数で実施してみましょう。

最初は無理をせず、少ない回数から始めましょう。

- ・他の人に比べて筋力が低いと思う方：各種目10回×1セット/週5～7回
- ・筋力がふつうの方：各種目10回×2セット/週5～7回
- ・他の人に比べて筋力が高いと思う方：各種目10回×3セット/週5～7回

スクワット



スクワットは、下半身の大きな筋肉を中心に全身を鍛えられる効果的なトレーニングです。通常のスクワットが難しい場合は、椅子に座ってから立ち上がる動作を繰り返して実施してみましょう。



体幹トレーニング(フロントブリッジ)



腹筋・背筋・腰部・骨盤底筋など、体幹を支える筋肉を強化するトレーニングです。特に腹直筋や腹横筋といった腹部の筋肉に負荷がかかり、これらの筋肉を効率よく鍛えることができます。

体幹トレーニング(バックブリッジ)



お尻(大殿筋)が鍛えられることによって、お尻周りの脂肪燃焼効果が期待できます。また、脊柱起立筋や骨盤底筋群が鍛えられることで姿勢や骨盤の矯正にもつながり、その結果、内臓の位置が整えられることによって代謝が上がり、冷えを予防する効果も期待できます。

腕立て伏せ



腕立て伏せは、①体を一直線にした姿勢を維持するための体幹の使用率が高まる②上半身の筋力アップなどの効果があります。

☆☆☆ 上記で紹介した以外にも様々な筋力トレーニングがあります。目的に応じて実施してみましょう。☆☆☆

季節ごとの注意点

春・秋：気候も良く外での運動に適した時期です。

思いのほか気温が高くなる時もあるので、運動後の水分摂取に気を付けましょう。春から運動を始めるといふかたは、最初から無理をせず、軽いストレッチや短い時間のウォーキングから始めましょう。また花粉の時期でもありますので、症状がある方はマスクなども考慮しましょう

夏：気温や湿度が高い時期です。熱中症に注意が必要です。帽子を着用し通気性の良い服を着ましょう。朝方や夜など気温が下がった時が運動のねらい目です。

冬：冬は基礎代謝が上がりやすいので、冬に運動を取り入れると脂肪を効果的に落とすメリットがあります。寒い季節は筋肉や関節が硬くなりやすいため、運動前のウォームアップが特に重要です。急に寒い場所に出ると血圧が上がりやすいので、玄関など暖かいところでストレッチなど行うようにしましょう。

※現在治療中の病気がある方や、痛み・しびれなどがある方は必ず専門医に相談の上行うようにしましょう