

健康通信 3月号



■春です、少しずつ身体を動かし始めましょう！

3月に入り、少し春の気配が感じられる日が増えてきたと思って
いた矢先、春分の日を目前にしてまさかの寒波!?東京都心でも積
雪が見られるほどの冬日になり、びっくりしました。冬物も片付
けようと思っていたのに…とはいえもうすぐ4月、桜のつぼみ
がほころびはじめたというニュースも耳にするようになってしま
した。そろそろ厚いコートを脱いで、運動を始めましょう。

★有酸素運動と無酸素運動の違い

さて、一言で「運動」と言っていますが、「運動」には大きく分
けて有酸素運動と無酸素運動があります。皆さんも耳にされてい
ると思いますが、それぞれの違いはご存じでしょうか?ただ闇
雲に運動すればいいのではなく、個々の目的に応じ、効果の得ら
れる運動を心がけることが大切です。

【有酸素運動とは】

有酸素運動とは、酸素を使って体内の糖質や脂質をエネルギー源
とする、筋肉への負荷が軽い運動のことです。酸素を使用するた
めエネルギーの生成に時間はかかりますが、体内に糖や脂肪があ
る限り継続的にエネルギーを生み出すことができるので、長時間
運動を続けることが可能です。

【無酸素運動とは】

無酸素運動は、酸素を使うことなく筋肉に蓄積された糖質を分解
し、エネルギー源とする運動です。酸素を使わず短時間にたくさ
んのエネルギーを生成できるため、負荷の高い運動がしやすくな
りますが、糖質を分解するときに乳酸という疲労物質が生成され
るため、運動を長時間続けることはできません。

有酸素運動と無酸素運動の違い

有酸素運動

ウォーキング、水泳、サイクリングなど

特徴

軽～中程度の負荷を
継続的にかける運動

短い時間に大きな力を
発揮する強度の強い運動

主なエネルギー源

脂 肪

グリコーゲン
(糖質)

主な効果

脂肪を燃焼するため、
生活習慣病の予防・改善
に効果的

無酸素運動

筋力トレーニング、短距離走など



筋肉量を増やし、
基礎代謝を高める

有酸素運動の種類

- ・ ウォーキング
- ・ ジョギング
- ・ ランニング
- ・ サイクリング
- ・ 水泳
- ・ エアロビクス
- ・ ダンス
- ・ 縄跳び など



有酸素運動では、長時間にわたり、
低～中程度の負荷をかけていきま
す。1回20分以上続けるのが良い
とされていますが、1日30分の運
動と1回10分の運動を3回するの
とでは、同程度の効果があることも
発表されています。

無酸素運動の種類

- ・ 短距離走
- ・ 筋トレ
- ・ ウエイトリフティング など



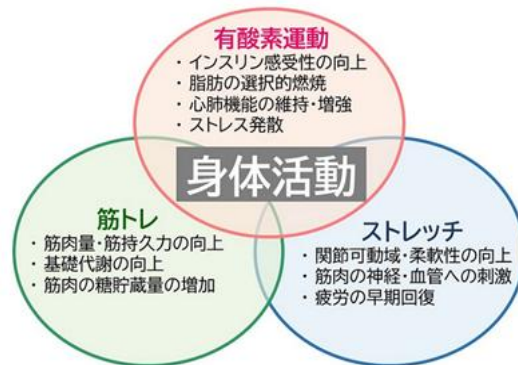
無酸素運動によって生成された乳酸
が脳を刺激すると、成長ホルモンが
分泌されます。成長ホルモンには、
脂肪を分解して筋肉を成長させる働
きがあるため、無酸素運動は筋肉量
を増やすためのトレーニングに適し
ています。

次回は、有酸素運動を行うのにより効果的といわれるタイミングや、有酸素運動が脳や心に与える好影響、
メリットについてお話ししたいと思います。

理学療法士 奥村 大地

★有酸素運動で健康長寿

運動不足は、心筋梗塞や狭心症に代表される虚血性心疾患、脳梗塞など動脈硬化がもともになる病気と強い関連があります。これは、動脈硬化の原因となる脂質異常症・高血圧・糖尿病などが、運動不足と深いかかわりがあるからです。運動の効果は、血液循環の改善、心疾患予防、高血圧の予防改善、筋力アップ、ダイエット、睡眠改善などの医学的効果や、友人作り、ストレス発散など多岐にわたります。健康維持・増進、健康寿命の延伸には、1日8,000歩以上で、さらに中強度活動（速歩きなど）が20分以上含まれていると効果があるとの報告もあります。気軽にできる有酸素運動でリフレッシュしましょう！



有酸素運動と無酸素運動の効果まとめ	
有酸素	無酸素
心肺機能の向上  心臓と肺を強化し、酸素を効率よく体全体に送る能力を高める。	筋肉量の増加  筋肉を高強度で刺激することにより筋繊維が破壊され、その修復過程で筋肥大する。
ストレスの軽減  エンドルフィンなどの「幸福ホルモン」が分泌され、ストレスや不安を軽減する。	基礎代謝の向上  筋肉量が増え、安静時のエネルギー消費量が増加。ダイエット効果を持続する。
血圧とコレステロールの改善  高血圧や高コレステロールのリスクを低減し、心血管疾患の予防に。	体型の引き締め  筋肉が発達し体全体が引き締まることで、メリハリのある体型に。
体脂肪の減少  脂肪を主なエネルギー源として利用するため、脂肪燃焼効果が高まる。	骨密度の向上  骨に対する刺激が骨密度を高め、骨粗鬆症や骨折のリスクを低減。

歩くことから始めましょう

近場の移動では、できるだけ歩いてみましょう。軽く汗ばむ程度がお勧めです。歩くのが苦手なら、自転車でもOK。当施設では、マシンを利用した軽い運動も、お一人お一人に合った最適な速度、時間を理学療法士がプログラム。快適な空間でマシンを使っていただくのもOです。また、普段から歩くときは、転ばないように、歩きやすい靴やスニーカーを履くことも大切です。かかとの高い靴や重い靴は、足を痛める原因にもなるので気を付けましょう。

『ながら運動』を心がけましょう

テレビを見ながらのストレッチや筋トレをしたり、日常からエレベーターやエスカレーターをできるだけ使用せず、無理のない程度で階段を使ってみたり、日常生活の中に運動を取り入れることが有効です。

とにかく継続しましょう

まずは1日でできたら自分を褒めてください。3日できたらしめたものです。無理をせず1週間を目指しましょう。続ける中で楽しみながら行える工夫を考えるようになり自信にもつながります。継続は力なり！です。皆さんに楽しく運動を続けていただけるよう、私たちスタッフが全力でサポートします。

季節の野菜で身体に美味しいしっかりおかず「春キャベツのチキンカツ」

【材料】2人前

・鶏胸肉 1枚 ・春キャベツ 150g ・プロセスチーズ 2個 ・塩 小匙1/3 ・塩胡椒 少々
 ・あれば、粒マスタード 小匙2 ・卵 1個 ・薄力粉、パン粉 各適量 ・揚げ油
 (ソース)・ケチャップ、ウスターソース 各大匙1 ・マヨネーズ 小匙1 ・砂糖 一つまみ

【作り方】

- ① ソースの材料を混ぜておく。
- ② 春キャベツは千切りにして塩を加えて揉み15～20分程度置いて水気をしっかり絞る。
あれば粒マスタードで和えておく。
- ③ チーズを拍子切りにする。
- ④ 鶏胸肉は観音開きにし、綿棒か擂粉木(なければコップや空き瓶でもOK)で叩いて厚みを均一にする。
- ⑤ ④に軽く塩胡椒し、②を広げてのせ、中心に③を置いて、手前からしっかりと巻き、ラップをして冷蔵庫で30分～1時間ほど休ませる(両端をくるくるとキャンディーのようにねじるとまとまります)。
- ⑥ ⑤に薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつけて、160～170℃の油で6～8分、じっくり揚げる。
- ⑦ ⑥を幅3cm程度に切って盛り付け、ソースを添えて出来上がり。

★春キャベツの甘味、叩いた鶏肉のしっとり食感、カツなのに意外とペろりといいただけるしっかりおかず。キャベツのビタミンや食物繊維、鶏肉のたんぱく質と、栄養価も高い1品です。ソースはお好みで。いつものとんかつソースでもO、①の材料にカレー粉を足してスパイシーにするのもおすすめです。