

クリニックレポート

今月の話題 : 室内運動



日ごとに暑さが増してきました。疲れや食欲不振など夏バテを感じていませんか。夏バテを乗り切るためには食事や睡眠、水分補給のほかにも、運動をすることで暑さに強い体を作ることが大切です。今回は暑い夏でも、室内でできる運動についてご紹介します。熱中症には十分気を付けて、無理をせず実行してください。

ベンチステップ運動

おなかやお尻、太ももなど大きな筋肉を使う有酸素運動です。減量効果も高いです。

- ① 高さ20cm程度の踏み台を用意する。体力に合わせて10cm程度でもOK。
 - ② 1・2のリズムで台に上がり、3・4のリズムで台から降りる。
 - ③ 時々左右の足の順序を変えながら行う。
- ※ 運動習慣のない人は、1日1分から始め、徐々に時間を増やすのがお勧めです。1日の中で、数回に分けて行ってもOK。週3日以上することが目標です。

(毎日1日合計30分の実施により、中性脂肪値やHDLコレステロール値、血圧や血糖値の改善など生活習慣病の改善が期待できます。)



- ・冷房で室内は27～28度に。
- ・水分補給はこまめに。

運動前後のストレッチも大切です。



スロースクワット

ゆっくり筋肉を動かすことで、筋力をつける効果があり、足腰を鍛えます。

- ① 足を肩幅に広げる。つま先はやや外側に向けて八の字に開いて立つ。ひざはつま先と同じ方向に向ける。
 - ② 息を吸いながら3～4秒かけて、ゆっくり腰を下げる。ひざはつま先より前に出ないようにする。
 - ③ 息を吐きながら3～4秒かけて、ゆっくり立ち上がる。ひざを完全に伸ばさない。
- ※ 呼吸を止めずに行う。運動習慣のない人は1日1回から始め徐々に2～3回に増やし、10回に増やすことを目標にする。

(週2～3日行うのがおすすめです。筋肉の修復のため、スクワットを行った後の2～3日はお休みします。)

厚生労働省 eヘルスネット・NHKきょうの健康より

～安全に運動するために～

次のうち一つでも当てはまる項目がある方は、事前に医師に運動の取組についてご相談ください。

- ・治療中の病気がある。
- ・心臓に問題があると言われたことがある。
- ・立ちくらみ、めまいで意識を失ったことがある。
- ・運動をすると足腰の痛みが悪化する。
- ・血圧が高い。
- ・胸の痛みや脈の不整を感じる。
- ・家族に原因不明で突然亡くなった人がいる。

