

アンチエイジング

運動編 [上級者向け]



運動の継続が大切です

アンチエイジングの基本は「健康で若々しくある」ことです。無理な運動やスポーツを急に始めるのではなく、徐々に慣らしていくことが大切です。

まず最初は簡単な散歩から始めてみましょう。のんびり風景を楽しむ余裕を持って深呼吸しながら歩きます。だんだんと距離を伸ばし、軽い早歩きにステップアップ。それからジョギングへと進めていきましょう。

屋外だけでなく、室内でできる運動も紹介します。


自分の体力や体調に合った方法を探してみましょう。そして、続けることが最も大切。楽しく続けられるようにアレンジをしてみてください。

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

運動前には
コップ2~3杯の
水分を補給してください



◇◇◇◇ ウォーキング ◇◇◇◇

基本は、自分の体力やその日の体調に合わせて無理をしない範囲で行うことです。

ポイント

- 1日1万歩以上を目標に
- 1分間に80メートルの速さで
- 1回20分以上、週3回以上行う

①…よく「一日一万歩」と言われますが、現代の日本人の余剰カロリーと関係があります。

- 一日の必要とするカロリー…平均2000kcal
- 摂取するカロリー…平均2300kcal

余剰分300kcalをウォーキングで消費しようとする
と「一万歩」分に換算されます。

※一日の摂取カロリーには個人差があり、
誰もが毎日一万歩を歩かなければならない、
というわけではありません。



②…速度の目標を立てる
歩くスピードは、通常のウォーキングで分速60~70m、
ダイエットやシェイプアップを目標とする場合は、
分速90~100mとされています。

- 速度の求め方
全長が明記されている遊歩道などを利用して
自分のスピードを把握しておきましょう。

例「全長3.9kmのコースを46分かけて歩いた」とき

$$\text{コース全長 (3.9km)} \div \text{かかった時間 (46分)} \times 1000 \\ = \text{分速 (約84.8m)}$$

③…健康維持のための標準的な目標としては、

- 体が有酸素運動をして反応するための時間を考慮し、
少なくとも10分以上持続した運動が必要。
- 1日の合計時間は、20分以上であることが望ましい。
- 原則として毎日行うことが望ましい。

といわれています。



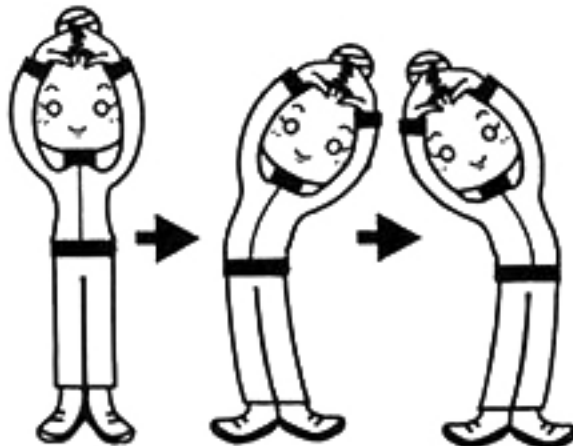
歩く前にウォームアップストレッチをしましょう。
体が温まり筋肉や腱も伸び、軟らかくなります。



ウォームアップストレッチ

①両手、ヒザを高く上げて
その場で足踏み。

②両手を頭の上で組み
裏返して気持ちよく背伸び、
そのまま体側伸ばしをします。



自然呼吸を心がけましょう。
体を伸ばす時は、息を吐きながら行います。
どうしても呼吸時に力が入ってしまう場合は、
大きく息を吸ってからポーズに入り、体を伸ばしながら
息を吐くようにします。

サーキットエクササイズ

家庭で簡単に出来る1日10分程度のエクササイズ。

サーキットとは

筋肉を鍛える「無酸素運動（筋力トレーニング）、
体脂肪を燃やす「有酸素運動」を交互に繰り返し
筋肉を鍛えて代謝を高める体操法。

無酸素運動

短時間にたくさんの負担がかかるエクササイズで筋力を
鍛える効果があります。

腹筋・腕立て伏せ・

ウェイトリフティング・アイソメトリックスなど。

有酸素運動

空気中から筋肉に酸素を取り入れる運動。

足踏み・散歩・ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳
キャッチボール・縄跳び・ゴルフ・ボウリング・登山・体操など。

①腕立て伏せ（無酸素運動）を30秒



通常の腕立てが無理な場合、
両ヒザをつきましょう。



②今度は足踏み（有酸素運動）を30秒

これを数回繰り返す。



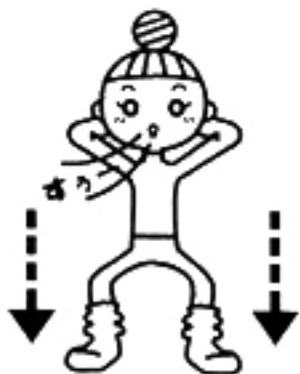
◇◇◇ スクワット運動 ◇◇◇

スクワット運動はウォーキングと同じように下半身の筋力が中心に使われる運動です。
その場で「しゃがむ→立ち上がる」を繰り返すだけで、筋肉を鍛えながら血行を良くし、体温を上昇させることができます。

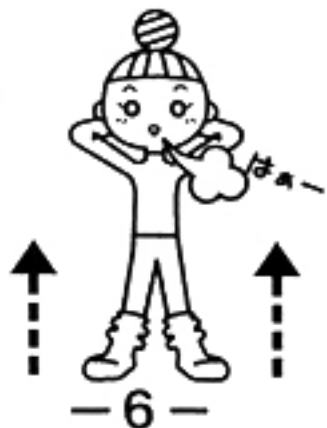
①肩幅より少し広めに足を開いて立ち、両手を組んで頭の後ろにまわします。



②そのまま息を吸いながらしゃがみます。



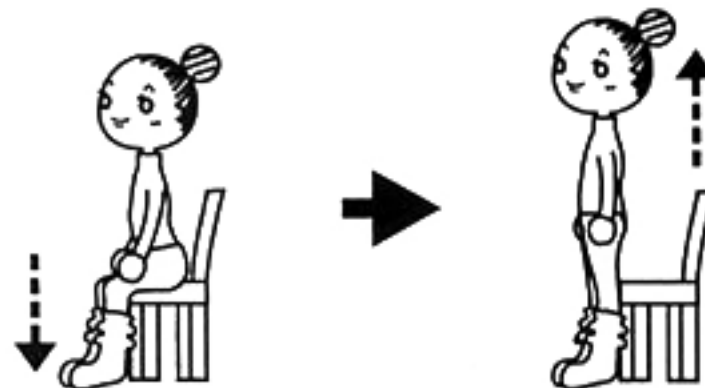
③息を吐きながら立ち上がります。



- 6 -

スクワットが難しい人には ハーフスクワット

椅子から立ったり、座ったりする
ハーフスクワットでも同じような効果が期待できます。



ポイント

胸を前に押し出し、お尻を後ろに突き出すように行います。
これを5回くらい繰り返し、1セット。

数分休憩した後、繰り返します。
最初は5セットから始めるとよいでしょう。
慣れてきたら1セットの回数やセット数を増やしていきましょう。

- 7 -