

# 運動をする場合に注意したい12か条

ウォーキングなどの運動は、手軽に誰でも出来る運動です。しかし運動には、思わぬ落とし穴が待ちかまえています。中高年の突然死は、「まさかこの程度の運動で」と思うレベルで起ります。

そこで、そのようにならないための注意点を挙げます。

## 1 メディカルチェック

運動は、安全で効果的なものでなければなりません。狭心症・不整脈でも無症状のことがあります。運動中の過剰な血圧上昇も珍しくありません。例えば、時速5kmのウォーキングあるいは70rpmの自転車こぎで、血圧はたやすく200以上になります。そこで中高年では必ずかかりつけ医に相談し、メディカルチェックを是非受けましょう。

## 2 運動の種類

重い物を持つ時のように、息を止める運動や競技性のある運動はよくありません。ウォーキングなど全身の大筋群をゆったり動かす、有酸素運動を心がけましょう。家の掃除・磨く・拭くなども、軽くやれば究極の運動療法です。

まず始めることです。次に頻度を週2～3回以上に増やしましょう。

## 3 運動の頻度

二コ二コ話しながらできるような運動を心がけましょう。かかりつけ医で、運動の安全心拍数を決めてもらうと安心です。

## 4 持続時間

10分以上欲しいが、たとえ10秒でもやる姿勢が大切です。

## 5 運動強度

二コ二コ話しながらできるような運動を心がけましょう。かかりつけ医で、運動の安全心拍数を決めてもらうと安心です。

## 6 運動に対する過大な評価

運動に対する過大な評価・運動で消費する力口リーは僅かです。1時間ウォーキングしても脂肪でたかだか20～30gです。運動はあくまでも食事療法の効果を高め、基礎代謝の維持・増進、すなわち“太りにくい体作り”に役立ちます。

メツツは、あくまでも40歳・70kgの白人男性を基にしており、日本人の基礎代謝は、はるかに低いとお考えください。



### サッカー(Jリーグ)

■フクダ電子アリーナ(千葉市)

5月17日(土) 16時キックオフ

Jリーグ第13節

ジェフユナイテッド市原・千葉 VS 大分トリニータ

●「ファミリー割引チケット」(限定100組)

●学生さんいらっしゃい!

「一人でも1000円! 二人でも1000円!! 5.17学生割引」チケット  
(ご購入の際は人数分の学生証をご提示ください)

6月8日(日) 15時キックオフ

Jリーグヤマザキナビスコカップ

予選リーグ第6節

ジェフユナイテッド市原・千葉 VS 川崎フロンターレ

●父の日「サンクスパパチケット」

(限定20セット。ペアチケット、ジェフグッズ、お菓子、スペシャル体験付き)

### 応／援／席

■柏の葉公園総合競技場(柏市)

5月25日(日) 16時キックオフ

Jリーグヤマザキナビスコカップ

予選リーグ第4節

柏レイソル VS 川崎フロンターレ



©柏レイソル

5月31日(土) 16時キックオフ

Jリーグヤマザキナビスコカップ

予選リーグ第5節

柏レイソル VS ジェフユナイテッド市原・千葉

●つくばエクスプレス(TX)では、柏の葉キャンパス駅内にて

当日の観戦チケットをお持ちの方を対象に、

賞品付きのスタンプラリーを実施。

なお当日、柏レイソルヘッドマークトレインを運行します。

※詳しくはジェフ千葉、柏レイソルのホームページ等で

千葉のスポーツチームの情報欄です。応援しましょう!

## インフォメーション



### 定期購読のご案内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希望される方は送料のみご負担ください。送料は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)を同封のうえ、住所・氏名を記入し、千葉県医師会広報課あてにお申し込みください。

### ■編集後記■

新しい医療制度のもと、私達はこれまで以上に「健康」に留意しなければならないことを痛感します。読者の皆様も、この機会に「私の健康宣言」をしてみてください。次号(第26号)は、7月下旬以降の発行予定です。

◎個人情報保護のためお送りいただいた「はがき」などは(社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

## ミレニアム 第25号

2008年5月13日発行

社団法人 千葉県医師会 広報課

〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1

☎ 043-242-4271 (代)

(FAX) 043-246-3142

[www.chiba.med.or.jp](http://www.chiba.med.or.jp)

## 7 運動フォーム

ウォーキングでも歩き方が悪いと、2～3年で足腰・膝などを痛めます。

## 8 ストレッチと体操

中高年の運動不足は、頭のてっぺんから爪先まで全部です。運動の開始時・終了時に、全身のストレッチが大切です。準備体操・整理体操はしっかりとお願いします。

## 9 服装・靴などの注意

暑さ・寒さを考えた服装、足腰に衝撃のことない足の形に合った靴が大切です。

## 10 脱水・熱中症予防

運動前には強制的に水分補給し、さらに運動中・後の水分補給も大切です。20～30分の運動であれば水分のみ、1時間以上であればスポーツドリンクを2～3倍に薄めたもので良いでしょう。

## 11 軽い筋力トレーニング

筋肉量が増すと、基礎代謝も増え足腰もしつかります。

## 12 運動する時間

早朝・夜の運動には十分注意を。しゃきっとした状態で運動しないと、体に悪影響が出ます。

中村 真人医師(なかむら医院・千葉市)

## 愛読者プレゼント

①千葉ロッテマリーンズ  
7月の試合 内野指定席SS ペアで各試合1名様

4日(福岡戦)・15・16日(オリックス戦)・18日(西武戦)・28日(楽天戦)  
観戦日の指定はできません。

②千葉ロッテマリーンズ グッズ 5名様  
何が当たるかはお楽しみに。

③千葉ロッテマリーンズ 成瀬善久投手のサイン色紙 3名様

④映画「シッコ」DVD 1名様  
マイケル・ムーア監督作品。  
ミレニアム24号でお勧めした映画「シッコ」がDVDで発売されました。

[ご応募締切]  
6月10日 必着

応募方法は、はがきに希望するプレゼント番号(①～④のいずれか)、郵便番号・住所・氏名・年齢、ミレニアムを読んでの感想を書き、左記にお送りください。当選発表は、発送をもってかれさせていただきます。発送は6月中旬を予定しています。