



病気予防のための運動は、有酸素運動と無酸素運動を合わせて行うのが効果的です。

有酸素運動とは、酸素を体によく取り込んで脂肪を燃焼させる全身運動でウォーキング・サイクリング・水泳などがあり、無酸素運動とは、ウエイトトレーニング・スクワットなど、筋力アップの運動のことを指します。健康のために運動することは大切なことですが、激しい運動のみでは身体への負担が大きく、健康的ではありません。

そこで、「適度な運動の目安」を本人が感じた程度で表したものが「ボルグスケール」です。「じんわり汗ばむ」や「隣の人と話ができる」くらいが、適度な運動強度の目安となります。

健康づくりのための自覚的運動強度は、下表の「ボルグスケール」の、11「楽である」〜13「ややきつい」と感じる程度が理想的とされ、それ以上になると心臓に負担がかかってしまいます。

また、運動に適した時間帯は、空腹時または食後30分〜2時間後です（食事直後にはインスリンの分泌が増して脂肪分解を抑制してしまいます）。継続時間は1日30分を目安に、週に3回以上で身体の変化（効果）が出るようです。

なお、1日の運動時間を小分けにした運動の合計時間でも、同様の効果が出るかとされていますので、1週間の合計が180分になるようにして、みなさん正しい運動で健康になりましょう。

表：ボルグスケール

（運動強度を本人が感じた程度で評価したもの）

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
(安静状態)	非常に楽である	かなり楽である	楽である	楽である	楽である	楽である	ややきつい	きつい	きつい	きつい	かなりきつい	かなりきつい	非常にきつい	疲労困憊



※ ボルグスケールの11〜13は、脈拍数でいうと1分間に110〜130拍位が目安になります。

出典：日本医師会「日医ニュース健康ぶらざN 0.383」

ミレニアム millennium 2013 June 第45号

21世紀を「健康の世紀」に…。

その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

目次

特集

『乳がん』から命を守る！
早期発見のチャンスを逃さないで **1**

スポーツコーナー

デスクワーク中の姿勢リセット法 **5**

新 風—千葉県の最新医療情報紹介—
乳がんに対するラジオ波焼灼療法（RFA） **6**

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～
プロサーファー 市東重明さん **8**

からだのソラシド♪ マナボっと
「子どもの骨」を徹底解明！—前編—
今がチャンス！骨をコツコツ貯めよう♪ **10**

子ども相談室
子どもの鼻血 **13**

千葉県インフォメーション

新たな「千葉県がん対策推進計画」を策定しました
風しん患者が急増しています **14**

ミレニアム通信

千葉県膠原病友の会／千葉肝臓友の会
全国パーキンソン病友の会 千葉県支部／
日本ALS協会 千葉県支部 **16**

百楽カフェ

高齢者の夏の水分補給（熱中症や脳梗塞予防） **20**

こころの健康

統合失調症について（その1） **21**

旬食野菜クッキング

きゅうりとしその冷製パスタ **22**

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ 他 **25**