

リハビリニュースNO. 61



～運動の習慣化～

運動が長続きしない方は「確かに言われることは分るのだけれど、運動するのがしんどい」「最初はやる気はあるが長続きはしない」「仕事が忙しくて時間がない」というフレーズがよく聞かれます。運動を習慣化して快調な日々を送りましょう。

《運動を習慣化する方法》

1. 運動の効果：

肥満予防、心肺機能向上、骨密度低下防止、ストレス解消、血糖値・血圧を下げる

2. 運動の種類：

筋力訓練(内容はリハビリテーションNo.2.6 参照)、ウォーキングやサイクリングなど続けるのが苦にならないような運動を選ぶことが重要です。

3. 運動する時間：

運動は少なくとも週2日以上行わなければ効果がみられません。1日の中で楽しく運動できるような時間帯を探す方が効果的であり、運動が長続きします。

4. 運動の強度：

運動が弱すぎればその効果は低くなり、強すぎれば危険が高くなります。例えば、「息が少し弾んで汗ばむ程度」で「会話ができる余裕」が残る程度です。無理のない軽い運動から始め、自分に合った運動強度を見つけましょう。

5. 運動する相手：

ウォーキングなど一人で出来る運動でも仲間がいた方が楽しめ、モチベーションが上がる場合があります。ただし、パートナーが自分と同じくらいの運動能力で勝負にこだわり過ぎない人の方が長続きしやすいようです。

《運動のポイント》(ウォーキングの場合)

- ①、起床後、首・腰など10分程度ストレッチする。負担のない時間を決めて、短時間から行う。
- ②、1日7000歩を心がけてウォーキングし、できた日はカレンダーに記録をする。
(1日5000歩で年齢並の老化、7000歩で体力維持、1万歩で月に3kg減量できると言われます。)
- ③、運動し終えたとき、気分がすっきりしている感覚を忘れないこと。
そう自覚することでより運動が習慣化しやすくなります。

《運動の注意点》

- I. 医療機関にかかっている方は主治医に相談し運動制限の有無を確認しておきましょう。
- II. 当日のからだの状態を把握し、体調不良のときは無理をしないようにしましょう。
- III. 運動準備、整理体操はかならず行いましょう。
- IV. 適度な水分摂取を忘れずに行いましょう。

運動する状況や内容、場所など様々な要素を検討してみて、自分に合ったものを探してみるのがいいようです。なぜ、運動しようと思ったのか？最初の動機付け、やる気を思い出して運動が習慣化されるまで行動することです。どのような運動が良いか考えてたり、これから運動を始めようと思っている人はリハビリスタッフまでご相談ください。