



2025年

保健便り

4月号

## 安全に、効果的に運動するために



運動はやれば効果があるものではなく、やり方によっては効果もあれば、身体に害を及ぼすこともあります。安全に、そして効果的に運動するにはどのようなことに気を付ければいいのか？

### ●運動しても大丈夫？（運動を中止する目安）

安全に運動するためには事前の体調チェックが重要です。次の項目に一つでも該当する場合は、体調の悪化やケガにつながる危険性が高いため運動を行わないほうがよいでしょう。

- |                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| ① 血圧が収縮期 180mmHg 以上、拡張期 110mmHg 以上 | ⑥ 関節の痛みがある（いつもより痛い） |
| ② 安静時脈拍数 120/分以上(成人)               | ⑦ 睡眠不足である           |
| ③ 労作性狭心症や心不全の治療中である                | ⑧ 体調不良がある           |
| ④ 動悸や息切れ、胸痛がある                     | ⑨ 食事直後、又は、空腹である     |
| ⑤ 発熱や頭痛、下痢、嘔吐がある                   | ⑩ アルコールを飲んでいる       |
|                                    | ⑪ 運動が弊害になると予測される    |

また、運動中に気分が悪くなったり、体調不良等を感じた場合には、すぐに運動を中止し、必要に応じて病院を受診しましょう。

※高血圧・心臓病・糖尿病・関節疾患などの持病がある場合には、必ず運動前に主治医に相談して、運動量や注意事項を確認しましょう。

### ●効果的に運動するために

運動を効果的に行うためには、正しいフォームやリズムで行うことが大切です。運動時には日常生活であまり使っていない筋肉を使うので、無理をして行くとケガや転倒の危険があります。特に日頃運動していない方は、間違ったフォームで運動して痛みが出たり、ケガをしやすいので、まずは軽めの内容で正しいフォームを意識して運動しましょう。

運動の強さは『楽』から『ややきつい』と感じる強さで行いましょう。『かなり楽』では効果が少なく、『きつい』と感じる強さはケガや事故につながる可能性があります。初めは『楽』と感じる強さで行い、慣れてきたら徐々に『ややきつい』と感じる強さにしましょう。ゆっくりと呼吸しながら、ゆっくり動かすと筋力アップに効果的と言われています。

筋肉をつけたいからと毎日運動しても、筋肉が疲れすぎてしまっては十分な効果が得られません。週に2~4回のペースで行うのが効果的です。

### ●その他、運動時の心掛け

- ① 運動の前後や運動の間も水分補給を十分に行いましょう。
- ② 運動前は軽めのウォーミングアップ、運動後はクールダウンをしっかりと行いましょう。
- ③ 動きやすい服装や靴で運動しましょう。
- ④ 汗はかいたままにせず、タオルで拭いたり、着替えたりしましょう。