

我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/6

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
皆さん運動していますか？運動は大きく分けると有酸素運動と無酸素運動があります。皆さんはどちらが好き？
どちらもやらない？ダメです！両方やりましょう！今回は「**有酸素運動と無酸素運動**」について掘り下げていきます。

有酸素運動

有酸素運動は**脂肪燃焼・心肺機能向上・血圧改善・コレステロール値低下・血糖値改善**など
体力づくりや健康増進に効果があります。体力が落ちたと感じたら、まずはウォーキングなど
の有酸素運動を始める方が多いと思います。手軽にすぐに始められるメリットもあります。
ウォーキング以外にも、水中ウォーキング・エアロバイク・エアロビクスなどいろいろな
有酸素運動があります。水中ウォーキングやエアロバイクは膝や腰が痛い人におススメ。
またエアロビクスなどのレッスンは、一人での運動が続かないという人や、同じことをずっと
続けることが苦手な人におススメです。いろいろ組み合わせて行うのも良いですよ。



無酸素運動

無酸素運動といえば**筋トレ！筋力アップ・筋量増加・姿勢改善・脂肪燃焼**など
体型維持や身体作りに効果があります。筋トレというとスクワットや腕立て、
マシンやダンベルなどで重いものを挙げる運動ですが、無酸素運動は短時間で
筋肉を一気に使う運動なので、短距離走や坂道ダッシュも無酸素運動です。
水泳も短い距離を全力で泳げば無酸素運動、ゆっくり長い距離を泳げば
有酸素になります。つまり**低負荷で長時間**の運動を行うのが**有酸素運動**で、
高負荷で短時間の運動を行うのが**無酸素運動**ということです。

どっちがいい？

では、**有酸素運動と無酸素運動**はどちらが良いのでしょうか？もちろん**両方**です。ご自分の目的に合わせて筋トレ20分、
ウォーキング30分などメニューを組みましょう。ただ、血圧が高い方が筋トレをすると、トレーニング中はさらに血圧が
上がる可能性があります。また膝が痛いのにウォーキングをして、さらに痛みが強くなることもあります。まずは自分の
体調に合わせた運動が大事です。例えば、血圧が高い人はウォーキングやエアロバイクを行うことで、血流が良くなり
血管が広がり、運動後に血圧が低くなるので、**有酸素中心**に行い、膝が痛い人は軽い重さでゆっくりもも前やもも裏の
筋トレをすると**筋肉が動きやすくなり、膝への負担が少なくなります**。曲げたり伸ばしたり、動かすことがきつい場合は
椅子に座って膝を伸ばした状態で30秒くらい止めれば痛みも出にくい筋トレができます。このように、痛みや疾患が
あってもトレーニングはできるんです。ただ、**医者から動かしてはいけない**、と言われた場合は**安静**にしましょう。
どこか痛かったり、疾患がある時はまずは病院に行って、運動の許可が下りた場合は、医者からどのような
運動がいいか聞いたり、トレーニングジムに行っている人はトレーナーに相談してから運動をしてください。

おススメの流れ

我孫子市民体育館では、運動の順番としておススメのやり方があるので紹介します。

- ①**ウォーミングアップ**(ウォーキングやエアロバイク)5分～10分
- ②**無酸素運動**(筋トレマシンで脚・背中・胸・お腹)2～3セット
- ③**有酸素運動**(ウォーキング・エアロバイク・アークトレーナー)15分～20分
- ④**ストレッチ**(初動負荷マシンやベンチストレッチ)10分～15分



流れとしては、ウォーミングアップ→無酸素運動→有酸素運動→ストレッチという順番は、どこでトレーニングをしても一緒です。無酸素運動を先に行ってから有酸素運動をすると、脂肪燃焼効果が高まります。ぜひおためしを！

健康診査を受けよう！

また、我孫子市では特定健診を行っています。日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名 : 我孫子市特定健診
対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方
健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
実施期間 : 令和6年6月～翌年1月末日

お問い合わせ・我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126

