

# 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・エアロピ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。またエアロピ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するとしても一緒です。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

