



Dr's Message

いきいき健康術 第163回

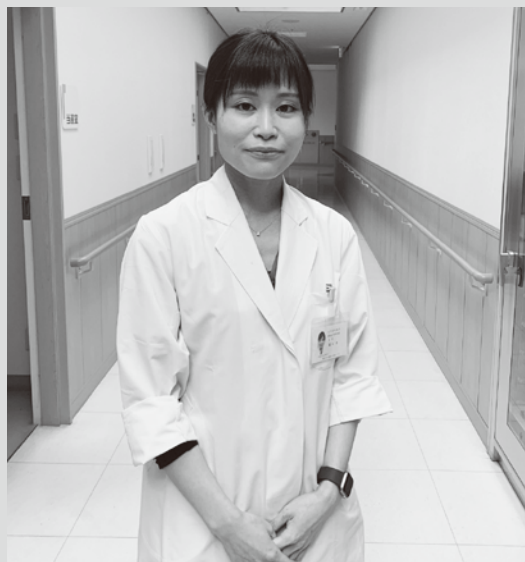
町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『寒さにもコロナにも負けない！ 家で簡単にできる運動』

くらもと のぞみ

蔵本 希 医師(国保京丹波町病院)

毎週水曜日の内科一般外来担当



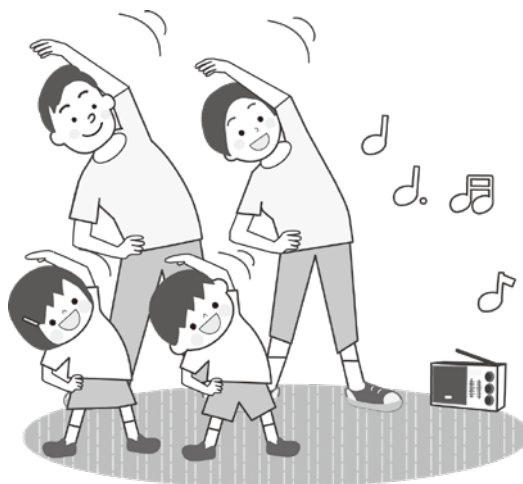
「寒いから運動できていない」「コロナが怖いから外出しにくくて運動不足」という声をよく聞きます。今日はそんな方に読んでいただきたいお話です。

生活習慣病の治療において、薬や食事とならんで大切なのが「運動療法」です。運動することによって血糖値やコレステロール値、血圧の改善(運動後は一時的に血圧が上がりますが、長期的に見ると下がります)が見込めます。「運動療法」と聞くと堅苦しいイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。1日30分間が理想ですが、運動の習慣がなくいきなりは難しいと感じるなら、1日5分間からでも構いません。また、生活習慣病のない方にとっても体力や筋力を維持するために運動はとても大切です。

確かに寒い時期に無理をして外で運動することはおすすめてできませんし、近頃は感染対策のため人通りの多い所への外出は避けた方がよいですね。とは言っても全く運動をしないと逆に体を悪くしてしまったり、筋肉が減って転びやすくなったりしてしまいますから、室内で体を動かすようにしましょう。

まずはご自分がどれくらい運動できているか確かめるために、家の中でも外でも歩数計をつけておくというのがおすすめです。室内で手軽にできる運動として、例えば大掃除があります。ラジオ体操もおすすめです。ラジオ体操はテレビやラジオで放送しているので、毎日の習慣にすると手軽に運動ができます。できれば第2まで行くと体力向上が見込めます。

運動をする習慣がない方は、テレビを見ながらできる「踏み台運動」だと飽きずに続けることができるかも



しれません(ただし足の力が弱い人や慣れていない人は、危ないのでよそ見をせず集中して運動するようにしてください)。高さ20cmくらいの踏み台(難しい人は10cmでも可)を用意し、のぼっては降りることを繰り返します。ポイントはあがった足からおりること、「ややきついから楽だ」と感じる速度で行うことです。足の力が弱い人は、横に椅子を置いてつかまりながら運動してください。通常の階段に比べて膝への負担は少ないですが、膝に痛みを感じた場合は中止するようにしてください。

いかがだったでしょうか。まずはために一回でも始めてみてもらえると嬉しく思います。