

元気はつらつ!

はじめよう！運動習慣

新型コロナウイルス感染症対策のための新しい生活様式で、テレワークやステイホームの時間が増えたために、運動不足に陥っている人が多くなっています。運動習慣を身につけることによって、生活習慣病（メタボ、高血圧、脂質異常症、糖尿病など）の予防・改善につながります。

●有酸素運動で体を元気にしよう！

運動の中でも誰でも気軽にできる有酸素運動は、続けることで身体の健康づくりに、さまざまなメリットがあるといわれています。

有酸素運動は、ウォーキング、ノルディックウォーキング、ジョギング、自転車、水泳、エアロビクスなどの運動です。ウォーキングは、1日8,000歩(60～70分)程度でも、十分に健康増進の効果を得られます。

有酸素運動のメリット

- 心肺機能・全身持久力の向上
- 動脈硬化や高血圧の改善
- 善玉コレステロールを増やす
- 血糖値の改善
- 脂肪燃焼効果が高い



エアロビクス



ノルディックウォーキング

●目的に合わせた目標心拍数で運動しよう！

持久力向上をしたい方・・・70%以上の運動強度で運動しましょう。

脂肪燃焼をしたい方・・・50～60%の運動強度で運動しましょう。

初めて運動をする方・・・40%程度の運動強度で運動しましょう。

運動前に安静時の脈拍も確認しておきましょう。



目標心拍数早見表 カルボネン法による計算式で求めています。(220-年齢-安静時心拍数)×運動強度+安静時心拍数

年代		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
強度レベル	70%	164	157	150	143	136	129	122
	60%	151	145	139	133	127	121	115
	50%	138	132	128	123	118	113	108
	40%	124	120	116	112	108	104	100

軽めの運動を長い時間かけて行う運動習慣を身につけましょう！

- ・運動の合間に脈拍を確認し、目標の±5拍/分程度の範囲で強度をコントロールしましょう。
- ・何らかのお薬を服用されている場合は40%強度の心拍数から10拍/分を少なくして下さい。

●クアオルト®健康ウォーキング

岐阜市では個々人の体力に応じて安全・効果的な有酸素運動としてクアオルト健康ウォーキング講座を開催しています。あらかじめ計測された「クアの道®」(金華山・長良川・岐阜公園コース、百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース)を指導者とともに、心拍数、血圧、体表面温度を計測しながら歩きます。

詳細は岐阜市ホームページ「クアオルト健康ウォーキング」で検索

