

新型コロナウイルス感染症の流行ため運動不足の方が多ようです。家庭での運動のヒントをお示ししますので参考にしてください。

I 高齢者、循環器、呼吸器疾患があり、強度の運動ができない方

運動は有酸素運動を中心に週3回、1回に20から40分程度（運動習慣のある方は30～60分、さらに経験豊富な方は慣れている方法で構いません）がよいでしょう。有酸素運動とは歩く、走る、自転車をこぐ、水泳をする、などの酸素を多く取り込んで、体の移動を伴う運動です。ウォーキングの場合は会話ができる程度で、軽く汗をかく速さで歩いてください。運動量、時間は自身の体の具合を見ながら、適宜、増減させてください。

脈拍を測る場合は50歳代120/分、60代115/分、70代110/分を目標心拍数とします。

室内で運動を行う場合は、自宅に固定式自転車などをお持ちの方は少ないと思いますので、有酸素運動としてその場で足踏みをしましょう。膝を高く上げることによって強度を上げられます。軽いおもりか、500mlのペットボトル（水を全部入れると500g）を両手にもって手を振ると上半身も鍛えられます。TVではインストラクターとモデルさんが手本を示していろいろな体操をする番組があります。NHKではラジオ体操とその他の体操を1日数回放送しています。ラジオ体操は動的ストレッチを含んだ準備運動として有用ですし、何より皆さんの体に記憶として残っていますので、大いに利用すべきです。

筋肉トレーニングは強度の弱い運動（軽い重さ）から始め、日が経つにつれ、徐々に強度を上げるようにしましょう。有酸素運動の途中で組み入れるとよいでしょう。腹筋、背筋、臀部、大腿、胸部などの大きな筋肉を鍛えましょう。腹筋運動は仰向けに寝て、膝を曲げ、肩が5～10cm上がるまで上体を起こし（abdominal crunch）。背筋はうつ伏せに寝て、組んだ両手を腰に当て、背中を反らします（back extension）。5cm程度、顎が上がれば十分です。殿筋、大腿四頭筋の訓練にはスクワット（squat）がお勧めです。膝を90度より深く曲げないハーフスクワットで十分です。大腿部の裏側（ハムストリング）は直立して膝を曲げ、踵を後ろに蹴り上げる動作（leg curl）をします。いずれも10回を1セットとし、1～2分の間隔をあけて、3セットを行いましょ。これで物足りない場合は1セットの数を増やす、セット数を増やすなどしてください。

II 体力、運動能力はあるものの、太り気味、やせなければならない方

有酸素運動を比較的長い時間、行いましょう。酸素を多く取り込んで、体の移動を伴う運動ですが、基本は歩くことです。外出する場合は、人込みを避けて早足で歩きましょう。速度は男性が普通に歩く早さは時速5km程度で、運動のためにはこれより早く、青壮年の場合は6～8km/時でも走らずに歩けます。ご自分の年齢、性別によって、適宜、速さを調節してください。脈拍を測る場

合は 40 歳代 125～140/分、50 代 120～135/分、60 代 115～130/分、70 代 110～120/分を目標心拍数とします。60 歳未満の運動習慣があり、心疾患を有さない方は最大心拍数（もうこれ以上運動できないという極めて辛い時の心拍数）がいくつか測定し、その心拍数の 60 から 70%程度の運動が適当といわれます。

室内では、その場足踏みかジョグをしましょう。縄を持たない縄跳び、シャドウボクシングも有効です。運動は週 3 回、40 から 90 分程度がよいでしょう。筋トレは運動に取り入れて構いません。筋肉量が増えることは基礎代謝が上昇し、痩せやすい体になります。

（筋トレの回数、セット数はひとつの目安です。自身にあった方法を探してください）

2020 年 5 月