

健康のための運動について考えたことがありますか？

運動の効果が得られるものであり、けが等の危険性の少ない運動が適切な運動となります。体力・性別・年齢・運動経験・健康状態など、運動する人の身体条件によって、適切な運動強度は違います。運動強度は運動中または直後の1分間心拍数で簡易的に判断することができます。

年代別の目標心拍数は20代＝130/分、30代＝125/分、40代＝120/分、50代＝115/分、60代＝110/分です。ある程度連続して運動を行うことがよいとされますが、10分程度の運動を細切れに行っても効果があるようです。

年代別の推奨運動時間としては、20代＝180分/週、30代＝170分/週、40代＝160分/週、50代＝150分/週、60代＝140分/週となっています。

運動習慣のない人が運動を始める場合、週1回の運動でも十分な効果が期待できますのではじめのうちは、推奨時間を満たすことや毎日行うことにはこだわる必要はありません。

年齢とともに筋力の低下は著しくなります。転倒や骨折の防止のためにも、日々筋力の低下を抑制するように努めましょう。