

リハビリ便り

有酸素運動の代表的な効果

有酸素運動の効果

- ①お肌が若返る。
- ②長生き出来る。
- ③糖尿病・動脈硬化の予防。
- ④骨が丈夫になる。

出典：地域の介護予防活動支援マニュアル

有酸素運動とは、酸素を使用し、体内にある脂肪などをエネルギーに変えて行う運動の事です。有酸素運動には様々な運動があります。身近な運動ではジョギングやウォーキングがあり、他にも水泳や自転車なども含まれます。

有酸素運動とは

近年、生活習慣病が話題になっています。生活習慣病の原因の1つとして運動不足があげられます。今回は運動の中でも歩く・走るなどの有酸素運動についてお伝えします。

はじめに

参考：年齢別・中等度～強度の運動時の心拍数

40歳	108～144回/分	60歳	96～128回/分
50歳	102～136回/分	70歳	90～120回/分

○「中程度～強度」とは
早歩き（時速4.5～6km） サイクリング（時速6km）

厚生労働省による歩数の目安

年齢層	歩数目安
成人男性（18～64歳）	約9000歩
成人女性（18～64歳）	約8500歩
高齢者（65歳以上）	約6000歩

出典：厚生労働省 身体活動・運動

厚生労働省が推奨している1日に歩く歩数の目安を公開しています。歩数は左の図の様にあくまで目安な為1日10分から自分のペースでゆっくり運動を行っていきましょ



短時間通所リハビリに関するご相談

問い合わせ先：リハビリテーション課

担当者：平岡

電話：0570-034577（代表）

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。

または担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。



無理のない範囲で続けていきましょう。積み重ねが大切です。何か気になる事がありましたら左記へお気軽にご相談下さい。

（編集：理学療法士

後藤・野上）

おわりに