



訪看新聞 4 月号

グレース訪問看護ステーション 多摩 発行



継続は力なり！！

運動は継続が大切です。運動について知識を深めることも継続に繋がると思いますので、この機会に再度、確認していきましょう。

それでは運動の効果から、みていきましょう。

- 運動による効果：加齢による筋力低下予防、運動能力向上
姿勢の改善、筋肉量増大に伴う栄養貯蔵量の拡大
生活習慣病の予防、認知機能低下予防
筋肉から生成されるホルモンの効果により骨生成増進、炎症抑制

※80 歳以上の高齢者でも運動の効果はあります。始めることに遅すぎることはありません。

• トレーニングの3原則

①負荷をかける

重りを使う。回数を多くする。運動の強さを調整する。

②運動方法によって、鍛えた体の使い方が強くなる

速く走る練習で短距離走向上

長く走る練習で長距離走向上

③継続しないと効果が弱まり、再開すると強くなる

• どんな筋力トレーニングをすればいいのか

①低負荷で多回数②慣れた動きを少し早く動かす③あえてゆっくり動かす

運動量=強さ×回数×頻度(セット数)が同じなら効果は同等

ややきついと感じる程度、筋肉を使った実感があれば十分に効果は出ています

• 運動効果が出る目標値

年間で合計25時間以上

例) 週2・30分以上の運動なら年間25週以上

毎日5分の筋トレなら300日以上

• 運動+α

健康でいるためには運動以外に栄養と社会参加も大切です

運動効果をより高める栄養、運動を続けられなくなった時の支えとなる社会との関わりも重要となります。