

第五回肝臓病教室

無理なく続けられる 有酸素運動

大阪市立大学医学部附属病院
リハビリテーション部
久野 陽治 (理学療法士)

今日のお話

何のために運動するの？

どんな運動がいいの？

カンタンに続けられる有酸素運動！！

今日のお話

何のために運動するの？

どんな運動がいいの？

カンタンに続けられる有酸素運動！！

問題

食事を抜いたら運動はしなくてもいい？？

No！！

問題

運動をしたら、たくさん食べてもいい？？

No！！

運動消費カロリー

体重50kgの人が運動するとすれば・・・



80kcal消費するのに



380kcal消費するのに

歩く（普通） 30分
階段をのぼる 10分

ジョギング 60分

食べ過ぎた分を

運動だけで消費しようとしても無理！

運動の効果は代謝機能の改善！！

内臓脂肪の減少
耐糖能異常の改善
アンモニア処理に働く筋肉量の維持・向上
動脈硬化の発症・進展予防
高血圧症の改善

今日のお話

何のために運動するの？

どんな運動がいいの？

カンタンに続けられる有酸素運動！！

運動の方法・頻度

全身運動で行う有酸素運動。

5分以上の継続した運動。

1日30～60分、1週間に3～5回。

今日のお話

何のために運動するの？

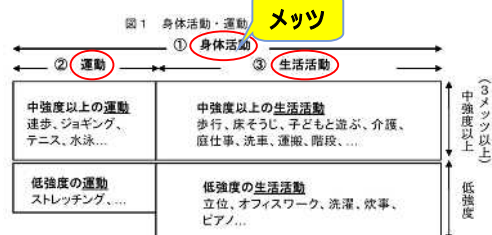
どんな運動がいいの？

簡単に続けられる有酸素運動！！

エクササイズガイド2006(厚生労働省)

エクササイズガイド2006とは・・・

運動だけではなく生活活動を身体運動としてとらえ、全体的な身体活動量を増加させようという考えで作成された。



メッツとは体重1kgあたり
おおよそ1kcal消費する活動の強さ

メッツ × 運動時間(時) = エクササイズ

23エクササイズ/週が目標！！
そのうち4エクササイズは運動を行う！

身体活動エクササイズ数表

活動内容	メッツ	10分間の活動量(メッツ×10分)
安静時(座り)	1.0	10
軽い活動(歩行)	2.0	20
中程度の活動(軽い運動)	3.0	30
激しい活動(激しい運動)	4.0	40
非常に激しい活動(非常に激しい運動)	5.0	50

エクササイズガイド2006の考え方

～例えば、50歳男性 Aさんの場合～

平日(週5日)

自宅から駅までの徒歩(往復20分・毎日)
駅から勤務先までの徒歩(往復20分・毎日)
休憩時間の散歩(20分・毎日)

休日(週2日)

水中ウォーキング(60分・1日)

安全に、効果的に行うために

- 運動を行う前にメディカルチェックを受ける。心疾患や高血圧、糖尿病などを有する方は特に注意が必要。
- 運動を3日以上連続して休まない。
- 運動前後に、準備体操・整理体操を行う。
- 高度の肥満や膝などが痛い方は、プール・自転車がおススメ。

まとめ

- 食事療法と運動を合わせてどちらも行うことが大切。
- 通勤や家事、生活活動も運動の一つ。
- 運動は一回で頑張るのではなく、続けることが大切。