

運動療法

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)

運動で消費されるエネルギー量は60分のジョギングで380kcal（ショートケーキ ひとつれ程度）と少ない。但し、内臓脂肪は運動により消費されやすいため、運動に反応して明らかな減少を示す。

食事制限のみによる減量は、体脂肪だけでなく、筋肉量を低下させ、基礎代謝（20代男性では1,533kcal/日）減少を招くことがある。



適度な運動と食事制限を併用することによって、体脂肪の効率的な燃焼が促進される。

運動の効果

脂肪量（特に内臓脂肪）の減少
除脂肪体重（筋肉量）の維持・向上
耐糖能異常の改善
心肺機能の維持・向上
体重減少による関節への負担軽減
活動性の維持・向上

運動の方法

全身運動で行う（散歩、自転車、体操など）。
運動の強さは、少し汗ばみ、息が拳がらず会話ができる程度。
時間は1日30～60分、1週間に3～5回。
運動前後に、準備運動・整理運動を行う。
はじめは軽い運動から開始する。
運動を行う前にメディカルチェックを行う。
冠動脈疾患や糖尿病などの既往がある方は特に注意が必要。

安全に運動するために！！

- 怪我の予防に、運動前にはストレッチなどの準備体操を行いましょう！ストレッチは10～30秒持続的に筋肉を伸ばします。
- 運動時の熱疲労（多量の発汗による脱水症状、めまい・脱力感）に注意が必要。1時間に100～150mlの水分を数回にわたり補給する。発熱や下痢などの体調不良時、運動初心者、肥満者、熱中症経験者、真面目な人は特に注意が必要。
- 糖尿病で低血糖症状が出現する方は、空腹時の運動は避けるか、ブドウ糖を携帯する。
- 高血圧症の方は、息むような運動は避ける。

効果的に運動するために

- 運動は続けることが大切。でも時々休んでも大丈夫。
→ 運動による代謝促進効果は3日間程度と短い。
→ 4日間の安静が高脂血症やインスリン感受性の低下を招き、7日間トレーニングにより改善する。
- 全身運動が効果的！
→ 運動による代謝促進効果は、運動筋だけに認められる。
- 日常生活の中に運動を取り入れてみる。
→ 健常者の至適歩行速度は60～80m/分。少し早めに歩く（100m/分）と急激にエネルギー消費が増加する。

まとめ

- 運動療法は、食事療法と併用することが大切。
- 継続した運動療法は、内臓脂肪減少に効果を示す。

