

2024.10.14 グランシップ

県民健康講演会

知って防ごう!
脳梗塞と心筋梗塞

「循環器病予防のための運動」

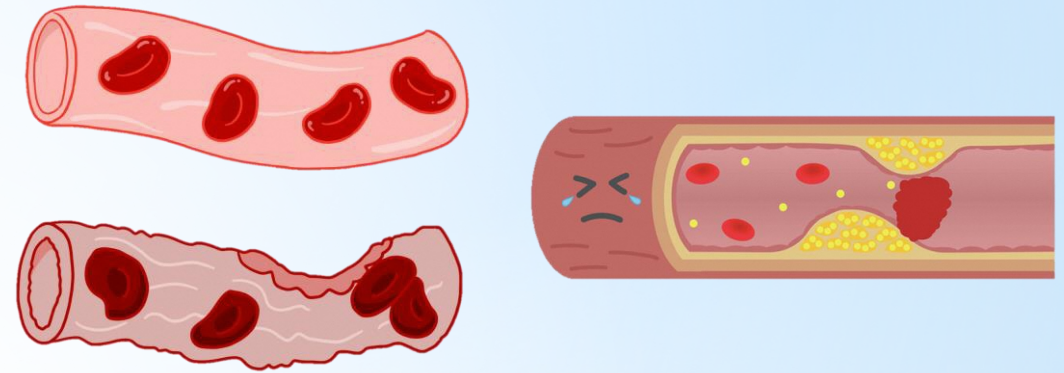


順天堂大学医学部附属静岡病院
リハビリテーション科 理学療法士
小林 敦郎

運動の目的

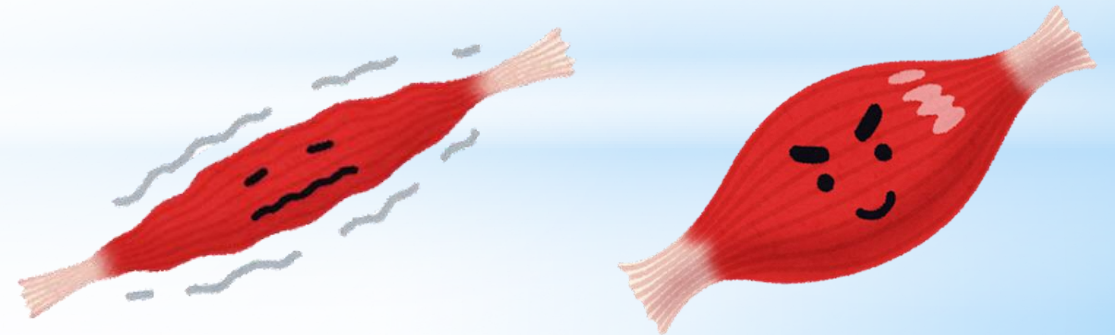
○全身の血流と代謝の改善

動脈硬化の危険因子を減少
血管のしなやかさを保つ
全身の血のめぐりを改善



○血管と筋肉の質の改善

筋肉はエネルギー消費の増大
筋肉は糖を取り込み、耐糖能改善
効率的にエネルギーを消費



→ 循環器病の予防

運動の効果

1. 全身の血液の流れをよくし、心臓病の危険を減らす
2. 体重のコントロールに有効
3. 耐糖能を改善し、**糖尿病**を予防する
4. 血液中の**脂質**を改善する
5. **高血圧**を予防・改善する
6. 骨粗しょう症を予防する
7. 心理的な緊張をとる
8. 睡眠障害を改善する
9. 不安やうつ状態から脱し、楽観的にさせる
10. 家族や友人と活動を共有できる

冠動脈危険因子

運動の実施目標

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動		座位行動
高齢者	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)</p>	<p style="text-align: center;">運動</p> <p>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※2を週2~3日】</p>	<p>座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する</p> <p>(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)</p>
成人	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)</p>	<p style="text-align: center;">運動</p> <p>息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】</p>	

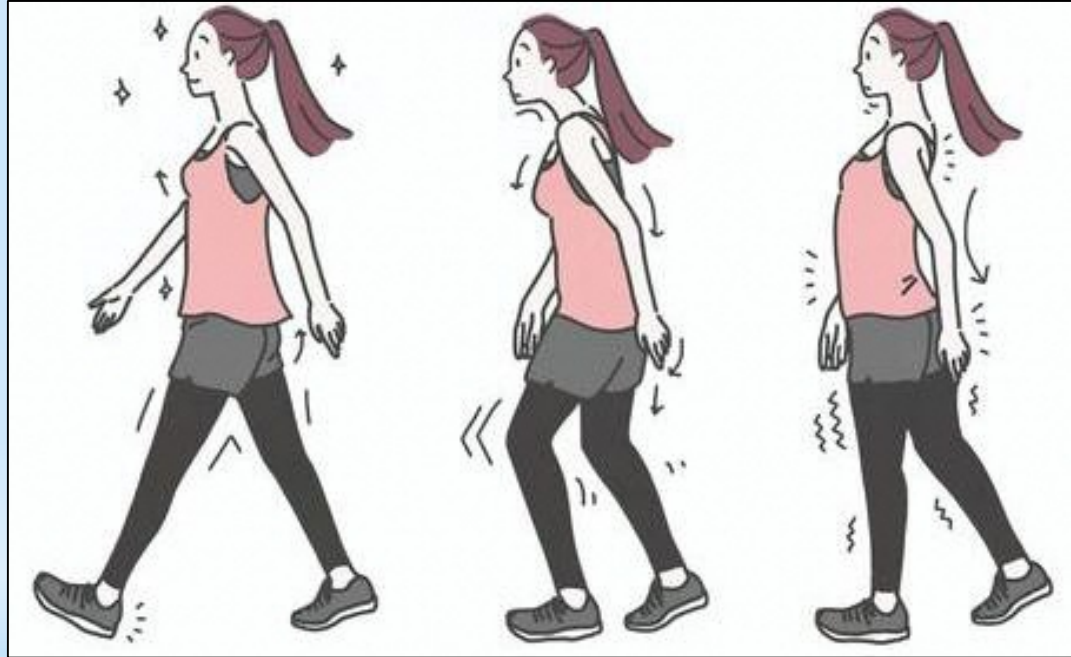
有酸素運動

血流改善 心肺機能の改善

ウォーキングや水泳といった運動
酸素を使って体内の糖質・脂質をエネルギー源とする
筋肉への負荷は比較的軽め



歩行



- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- 手を軽く握る
- 腕を自然に振る
- 尻の筋肉を動かす
- つま先でけり出す
- かかとから着地

男性:6,793歩/日
女性:5,832歩/日
(令和元年)

姿勢は
重要です!

はじめは短い距離から
徐々に距離・速度アップ
歩数の計測はおすすめ

歩行では筋肉は強くない!?

自覚的運動強度

心拍数を目標とする場合

20	
19	非常にきつい (very, very hard)
18	
17	かなりきつい (very hard)
16	
15	きつい (hard)
14	
13	ややきつい (somewhat hard)
12	
11	楽である (fairly light)
10	
9	かなり楽である (very light)
8	
7	非常に楽である (very, very light)

(220-年齢)の **50~70%**

40歳	90~126 拍/分
50歳	85~119 拍/分
60歳	80~112 拍/分
70歳	75~105 拍/分
80歳以上	70~98 拍/分

ストレッチ

筋肉の柔軟性の改善

大切なのは呼吸法!

血流改善

神経機能の改善

筋萎縮の抑制

老廃物の代謝の改善



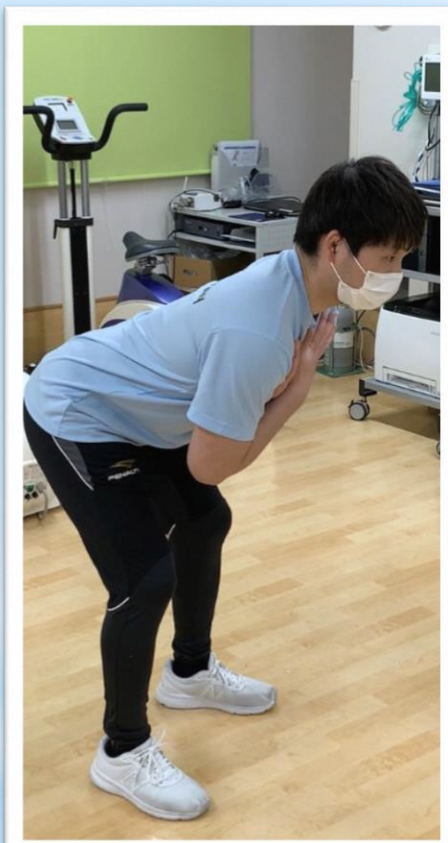
- ・息を止めない
- ・筋肉は吐く時,伸びる
- ・伸びてる所を意識する
- ・反動をつけない
- ・リラックスする
- ・20秒から30秒ストレッチ



1種目10回～

筋力強化運動

週2～3回



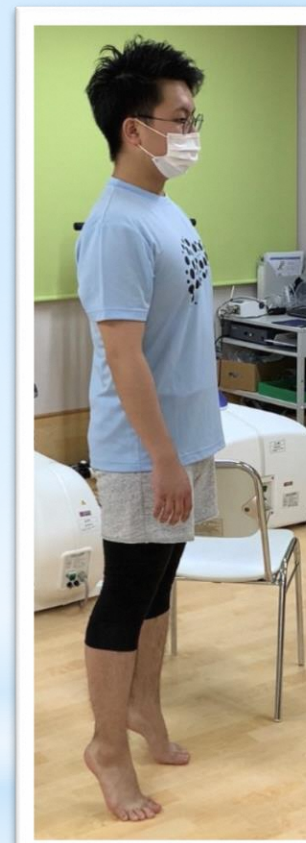
おじぎ運動



スクワット



タオルプルダウン



つま先立ち

毎日の生活に「+10」の習慣を!



歩幅を広くして、速く歩く。



仕事の休憩時間に
体を動かす。



自転車や徒歩で通勤する。



地域のスポーツイベントに
参加する。



エレベーターやエスカレーター
ではなく階段を使う。



近所の公園や
運動施設を利用する。



いつもより遠くのスーパー
まで歩いて買い物に行く。



TVを見ながら、
ロコトレやストレッチ。



掃除や洗濯はキビキビと。
家事の合間にストレッチ。



休日には家族や友人と
外出を楽しむ。

運動を続けるためには…

運動を
好きになる

短時間で
集中する

目標を
もつこと



運動を習慣化する!



仲間を
みつける

効果を
感じる