

糖尿病の予防～身体活動編 その②～

9月号では、身体活動の考え方と、生活活動の目安についてお伝えいたしました。今回は、「身体活動編 その②」として、運動の種類と目安についてお伝えいたします。

～運動～

運動には、ストレッチング、有酸素運動、筋力トレーニングの3種類があります。効果的に、安全に運動するために、この3種類の運動を組み合わせる行うことが勧められています。

各運動の図表には、それぞれの活動のメッツ（○で囲んだ数字）と「1メッツ・時」に相当する活動の目安時間（黒色の数字）を示しています。

それぞれの活動の、1メッツ・時に相当する時間は $60 \text{ 分間} \div \text{メッツ}$ で計算することができます。

1. ストレッチング: 筋肉を安全に効果的に伸ばす準備運動です。

- 【効果】①血行を良くし、疲労回復を早める。 ②筋肉が活性化し代謝がアップする。
③準備・整理体操として、けがを予防する。 ④筋肉を和らげて、コリやだるさを解消する。
⑤からだをすっきりと目覚めさせ、気分爽快にする。

【ポイント】

はずみをつけず、10～30秒かけてジワジワ伸ばしましょう。無理せず、気持ちの良いところまで伸ばして止めます。伸ばしているところに意識を向け、呼吸は止めずゆったりと行いましょう。

2.3

ストレッチング



2. 有酸素運動: ウォーキング、水泳など、運動中に必要な酸素を取り入れながら行う運動です。

- 【効果】①インスリンの働き改善 ②HDL-C（善玉コレステロール）の増加
③中性脂肪の低下 ④肥満の予防と解消
⑤安静時血圧の安定 ⑥持久力の増加 など

生活習慣病の予防と健康づくりのために有効な有酸素運動量の目安として、1週間に4メッツ・時、息が弾み、汗をかく程度（4～5メッツ以上）の運動が推奨されています。



5.0

やや早歩き（時速6.4km）
12分



4.0

自転車に乗る
15分



5.0

階段のぼり
12分



5.0

ジョギング
9分



6.0

水泳
10分

3. 筋力トレーニング: 一部の筋力を強く動かし、筋肉をたくたくましくする運動です。

自分の体重や器具などを使う動的トレーニングと、器具などを使わない、静的トレーニングがあります。

- 【効果】①関節への負担軽減 ②基礎代謝の維持 ③姿勢維持 ④転倒予防

【ポイント】

筋肉の損傷を防ぐために、1～2日おきに行うことがコツです。ある方向へ6～10秒、全力で力を入れる、これを3回1セットとして、2～3セット繰り返し行うことが目安です。

3.5

筋力トレーニング
17分



参考：健康づくりのための身体活動基準 2013（健康づくり推進部 宗村 綾香 2018年8月）