

長寿印西・健康サロン

セコメディック病院

副院長 川越 康博

動脈硬化の予防は、それを進展させる危険因子の、高血圧、高脂血症等を早く発見し、食事療法と運動療法で改善することが重要です。食事療法は危険因子毎に異なりますが、運動療法は共通です。

1、運動療法

運動療法で重要点は安全かつ有効であり、有酸素運動が最適です。

2、有酸素運動

人間の筋肉は、ブドウ糖、脂肪、アミノ酸等を酸素で燃焼し、このエネルギーで活動します。この酸素は、呼吸で

空気中から肺に入り、血液に溶け、血液は鮮血の動脈血となります。これを心臓がドッキンと動脈に拍出し、体全体の細胞に環流します。軽い運

動だと酸素消費量増加が適度で、呼吸回数も心拍数も適度の増加（脈拍120～130/分程度まで）ですが、激しい運動では酸素消費量が著しく多く、呼吸数心拍数とも過剰に多い（脈拍140～150/分以上）

のです。即ち肺や心臓に無理なく、筋肉細胞に酸素が送れる軽い運動が有酸素運動で、心肺に強い負担がかかる激しい運動は無酸素運動なのです。有酸素運動の種目は、散歩、体操、エアロビダンス、社交ダンス、ゴルフ、グランドゴルフ、軽い水泳、軽いテニス等の軽い運動です。その強さは軽く汗ばむ程度です。運動

クリートの上で転倒すると、骨折しやすいので、滑りにくい運動靴が良いです。また雪の日は中止、雨の日は要注意です。

② **運動時間帯**。季節の中で、一番気持ちの良い時間帯が良く、冬は暖かい昼間、夏は涼しい朝や夕方が良いのです。そして、食事の直前直後は避けましょう。

③ **体調注意**。調子の悪い日や、気分の悪い日は中止です。また運動中に、気分が悪くなったら、直ちに中止です。

④ **心臓病の人**は、前もって主治医に、どの程度までが安全か、聞く事が重要です。

動脈硬化の予防

その5 運動療法

療法では、それを一回に30分から60分間、週2～3回以上が適量で、有効です。万歩計では一日で、男性10,000歩、女性8,000歩が有効です。

3、運動時の注意

① **転倒予防**。中高年がコン

