

～1日の運動時間・強度・頻度の目安～

ふれあいくらぶ No.292

運動強度

運動強度とは運動の強さを表すもの。自分で運動強度をチェックできる一番簡単な方法は心拍数。運動強度は運動直後の1分間心拍数で簡易的に判断することができます。

●まずは安静時の心拍数を測りましょう。

$$\text{運動強度(1分間心拍数)} = \text{「(220-年齢) × 目標とする強度※」}$$

※目標とする強度

健康維持・増進 0.5 / 体重減量、筋力の維持・増強 0.6～0.7 / 筋力・体力の増強 0.8～

運動時間

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、ある一定時間続けて行う必要があると思われていますが、全体の運動量を考えると、10分程度の運動を細切れに行っても効果があります。体調に合わせて運動を行いましょう。

●年代別の推奨運動時間と目標心拍数 50代:150分/週(115拍/分)

60代:140分/週(110拍/分) 70代:120分/週(100拍/分)

運動習慣のない人が運動を始める場合、週1回の運動でも十分な効果が期待できます。毎日必ず行うもの、たとえば買い物に出かけることといった日常生活の中でできるだけ歩くようにする、自転車を使う、階段とエスカレーターがあれば階段を使うといった心がけ一つで、普段の行動が運動に結びつきます。慣れてきたら、週2～3回運動を行うようにしていくと、より運動効果が期待できます。継続できる頻度が一番ですので、生活バランスに合わせて負担にならない頻度からスタートさせましょう。

