

## いきいき教室(介護予防教室)

市では、体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした楽しい教室を行っています。

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

**日時・場所**(受付は9:45～、13:15～)

- ①9月2日(金) マスクの下でも元気は口から～表情いきいき！しっかり食べて元気を保ちましょう！～コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
市役所会議室2BC 13:30～15:00
- ②9月5日(月) ノルディック・ウォ

ーク体験

大沼公園(集合場所：市浦コミュニティセンター) 9:30～11:00(受付9:00～)

\*持ち物はノルディック・ウォークの記事でご確認ください。

- ③9月8日(木) いきいき生活のためのからだづくり・うごきづくり  
金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00
- ④9月15日(木) ちぎり絵で特大アートに挑戦/年齢を考えた食事「こんなのでしょう」  
金木公民館 10:00～11:30

⑤9月29日(木) 秋の実りのオブジェ作り

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
市役所会議室2BC 13:30～15:00

**参加費**…無料

**持ち物**…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル(必要時)

**申込み**…初回参加の場合、前日までに電話または窓口でお申し込みください。

\*五所川原地域で開催する午後の部は毎回の予約が必要です。

**問い合わせ・申込先**

地域包括支援課 内線2463

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。



## 運動する習慣を身につけましょう

木村内科医院 院長 木村 正雄 先生



私は内科医なので、日々の診療で高血圧症・脂質異常症・糖尿病などのいわゆる生活習慣病を目にすることが大変多いです。その治療や予防にはいろいろな方法がありますが、大切なものの一つに運動があります。皆さん、運動する習慣がありますでしょうか？若い頃は部活動をしたり、趣味で運動をしていたのに、仕事が忙しくなって結婚して子供もできて…とさまざまな理由で体を動かすことが少なくなり、体重もかなり増えてしまった、という方は多いのではないのでしょうか(お恥ずかしいことに、私もそのうちの一人でした)。

最初にあげた高血圧・脂質異常症・糖尿病の予防や治療には、定期的で適度な運動が推奨されています。もちろん、関節の痛みや心機能・肺機能低下など、運動を制限しなければいけない方もおられますが、そうでないのなら、やはり運動習慣はとても大切です。では、どのような運動がよいのでしょうか？それには、一般的には有酸素運動というものが推奨されています。

運動には大別して有酸素運動と無酸素運動の2種類があります。短距離を全力で走ったり、バーベルなどを使った筋力トレーニングなど、短時間に強い力を発揮する運動は無酸素運動に分類されます。エネルギー源としては筋肉や肝臓に蓄えられたグリコーゲンという糖質を主に使います。生活習慣病予防に適しているのは有酸素運動で、軽～中等度の負荷の運動を継続的に続ける運動のことで、脂肪を燃焼させる効果が高く、内臓脂肪を含む体脂肪の減少や血圧低下などへの効

果が期待できます。代表的なものとしては、ウォーキング・水泳・ジョギング・サイクリングなどが挙げられます。最初のうちはそれらの運動もグリコーゲンがエネルギーとして使われる割合も多いのですが、20～30分以上継続することによって、だんだん脂肪をエネルギーとして燃やす割合が増えてくると言われています。ですので、軽い運動を長く(可能であれば20～30分以上)行うのが効果的なのです。

でも、今までほとんど運動をしていなかった人が、いきなり30分以上運動するのは結構大変です。最初は5分でも10分でも、ご自分で可能な範囲で十分です(少ない時間でも全く脂肪が燃やされないわけではありませんので)。慣れてきたら、徐々に運動時間を増やしていくのが望ましいです。頻度はできれば週3日以上は行って欲しいです。運動する時間は、これから特に暑くなる時期なので、涼しい時間帯がおすすめです。朝起きてすぐはまだ体が眠っているので、少し時間が経って水分などを摂ってからの方が望ましいです。また、(食後すぐは良くないですが)食後1時間半後くらいに行くと、食事による急激な血糖値や中性脂肪値の上昇を抑える効果も期待できます。冬はなかなか運動しづらい時期ですが、雪かきも立派な運動ですし、家の中で行える運動(踏み台昇降、もも上げ、ハーフスクワット(あまり腰を下さず中腰程度で止める膝曲げ運動)など)もありますので、ぜひ取り組んでみてください。