

(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)



# スポーツの秋到来!



## ～運動習慣をつけましょう～

皆さん、朝晩涼しくなってきたこの季節、何か運動を始めてみませんか？ 運動量を増やし、それを継続していくということは体に良いことがたくさんあります。

- ★体力の維持・向上
- ★体脂肪が減少
- ★太りにくい身体を作る



生活習慣病のリスクが減る！

30歳代をピークに筋力・筋量は3～5%/年低下し、50～60歳以降は著しく10%/年落ちるといわれている一方で、トレーニングを積むことによってある程度、維持・増進することも期待されています。

項目	時間
歩行、軽い筋力トレーニング	60分
速歩、自転車	45分
軽いジョギング	30分
ランニング、水泳	23～25分
1日 8000～10000歩歩く	

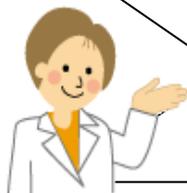
左の表は全て同じ運動量を示し、1日のうちで目標とされる歩数、時間です。

- 運動週間をつけることが大切
- 時間を減らして分けて運動
  - 週2回以上運動

参照：栄養日本 2009年5月号

## 決まった時間が取れない方は、生活の中で少し意識しましょう♪

例えば・・・



- ♪エレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う
- ♪買い物に行くときはあえて遠いところに車を止める
- ♪歩くときは大股で歩く

などできそうなものから始めてみましょう。



### 注意点

1回の運動の流れとして、準備運動→主運動→整理運動順に行ってください。

また、水分補給は忘れずこまめに摂りましょう。

※疾病を持っている方が運動を行う場合は、医師の指示の下に行うことが必要です。



水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2009年9月水の都脳神経外科病院 臨床栄養部

参照：日本栄養、日本栄養改善学会栄養学雑誌、運動生理学、学術の動向