



KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

ケンズニュース

* 隔月発行

2024

160号

11月12号



生活習慣病の予防や管理のための適度な運動とは

みなとみらいケンズクリニック院長

渡邊 史郎



把握できます。

スマートフォンアプリを使用する…

スマートフォンのカメラを利用して心拍数を測定するアプリもあります。指をカメラに当てることで、脈拍を検出し心拍数を表示します。

まず自分の安静時心拍数を確認しましょう。

あなたの安静時心拍数 拍/分

次に最大心拍数を計算しましょう…

220 - 年齢

例えば、50歳の人の場合、220 - 50 = 170が最大心拍数です。

あなたの最大心拍数 拍/分

運動強度の目安

低強度 (運動強度 0.5 ~ 0.6) …

ウォーミングアップやクールダウンに適し、リラックス効果や健康維持に最適。

脂肪燃焼ゾーン (運動強度 0.6 ~ 0.7) …

脂肪燃焼が最も効果的に行われ、長時間続けられる有酸素運動。

心肺機能向上ゾーン (運動強度 0.7 ~ 0.8) …

心肺機能の強化や持久力向上が期待できる中程度から高強度の有酸素運動。

高強度 (運動強度 0.8 ~ 0.9) …

筋力やスピードの向上が期待できますが、無酸素運動に近く、体に大きな負荷がかかります。

最大努力ゾーン (運動強度 0.9 ~ 1.0) …

最大のパフォーマンスを発揮するた

めの運動で、アスリート向け。

前述の運動強度の中から目的の運動強度を選び、目標心拍数を計算しましょう

目標心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 運動強度 + 安静時心拍数

例

安静時心拍数 60 の 50 歳の人が運動強度

0.6 ~ 0.7 でトレーニングする場合…

安静時心拍数 = 60

最大心拍数 = 220 - 50 = 170

運動強度 0.6 の目標心拍数 = (170 - 60)

× 0.6 + 60 = 126

運動強度 0.7 の目標心拍数 = (170 - 60)

× 0.7 + 60 = 137

この場合、目標心拍数は 126 ~ 137 拍/分となります。

適度な運動とは、自分の目的にあった

強度の運動です。適切な心拍数を維持しながら運動をすることで、目的に合った

効果的なトレーニングが可能です。1 回

の運動は 30 分以上を目安に、週に 3 ~ 5

回の頻度で継続することが推奨されてい

ます。体脂肪を減らすことが目的の場合は、有酸素運動を継続しつつ、炭水化物・糖質を控えた食事をするとうさらに効果的

心拍数を利用した運動強度の設定方法
心拍数の測りかたには以下の方法があります。

手動で測る…

手首の脈を感じやすい場所に指を置きます。15秒間の脈拍を数え、その数を4倍して1分間の心拍数を計算します。

心拍計を使用する…

胸に装着するタイプの心拍計や、手首に装着するスマートウォッチなどを使用します。これらのデバイスはリアルタイムで心拍数を測定し、運動中の心拍数を正確に

柳川クリニック

住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉 1-18-3

TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229

診療時間 *予約制

[月~日] 9:00 ~ 12:00

[月火水金] 14:00 ~ 18:30

休診日 祝日、第1・3・4・5日曜

11月: 3、4、17、23、24日

12月: 1、15、22、28、29、30、31日

※2025年1月は6日より、通常どおり診療いたします

診療科目

胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)

一般内科 呼吸器内科 循環器内科

HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7

コレットマーレ 3F 医療モール内

TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136

診療時間 *予約制

[月~日] 10:00 ~ 13:30

[月~金] 17:00 ~ 19:00

休診日 原則として祝日

11月: 4、23日

12月: 28、29、30、31日

※2025年1月は6日より、通常どおり診療いたします

診療科目

胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)

一般内科 呼吸器内科 循環器内科

HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック @ila0141c



みなとみらいケンズクリニック @dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!