

## 有酸素運動？筋トレ？目標に合わせてやってみよう！

検査値の見方や、食生活のポイントがわかってくると、皆さんの体にも変化が現れてきたでしょうか？

『毎日歩いて、運動も頑張っています！』

『やらないといけないのはわかってるんだけど、なかなかできなくて…。』

『運動はどんなことをすればいいの？』

皆さん声のからも、それぞれ運動レベルの違いや、運動習慣の違いがあることを感じました。

そこで今回は、自分に合った運動を、自分の目標に合わせて続けていくことのヒントになればと思い、このテーマでお話させていただきます。

まず、有酸素運動とレジスタンス運動の違いについておさらいします。

**有酸素運動**とは、酸素を取り入れながら軽～中程度の負荷を持続的にかける運動です。脂肪や糖質をエネルギーに変えることができるので、**血糖値の改善**や**血中のコレステロール、中性脂肪の減少、高血圧の改善**や、**心肺機能の向上**なども期待できます。

有酸素運動には、様々な種類の運動があります。有酸素運動は外でしか出来ないというイメージが強いかも知れませんが、自宅の中でも、十分に行うことができます。

- ウォーキング…運動初心者にもおすすめ。雨の日は、家の中の足踏み運動でも大丈夫です。
- ジョギング…慣れてきた方は少し負荷を高めたジョギングに挑戦してみましょう。
- サイクリング…体に負担がかかりにくく、景色を楽しみながら有酸素運動ができます。
- 踏み台運動…雨の日でもできる室内運動です。台の高さを変えることで負荷を変えることができ、階段でも行うことができます。
- ラジオ体操…老若男女一度はやったことのあるラジオ体操！指先まで意識して運動することで、速歩に相当する全身運動になります。
- 縄跳び…脂肪燃焼や下半身の引き締めの効果もあります。室内でできるエア縄跳びもあります。

**レジスタンス運動**とは、酸素を必要とせず、短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動で、筋力トレーニングがこれに当たります。筋力がUPすると**足腰が丈夫になり、転倒を防ぐ**ことができます。また筋トレをすることで、筋肉や骨、皮膚を強くする作用のある成長ホルモンが分泌され、筋肉量を増やし、**基礎代謝を高め**筋肉への糖の取りこみが促進され**血糖値の改善**にも効果があります。

筋力トレーニングにも様々な方法があります。スポーツジムに通える方、自宅でトレーニングを行いたい方、負荷のかけ方も紹介しきれないほどあります。

- **自重トレーニング**・・・自分の体重を使って行うトレーニングです。腕立て伏せやスクワットなどがこの種類に含まれます。
- **フリーウエイトトレーニング**・・・ダンベルやバーベル等の器具を使ったトレーニングです。自分の鍛えたい部位に効果的にアプローチできる反面、間違ったフォームで行うと、怪我の原因に繋がってしまうというデメリットもあります。
- **マシントレーニング**・・・ジムにあるようなマシンを使用して行うトレーニングです。上級者向けのように感じるかもしれませんが、筋トレ初心者でも安全に効率よく鍛えられる方法です。

### 知っておこう！より効果的な筋トレのコツ

#### ①筋肉を大きくするための『過負荷の法則』

体力を高めるためには、普段受けている以上の刺激が必要です。筋肉を鍛えるためには“**少しキツイ**”と感じる過負荷を与える必要があります。その刺激は強すぎても弱すぎても効果は得られにくくなります。

#### ②筋肉の持久性を高めたいときは、回数を多くすることが重要

持久力を高めたいときは、有酸素運動も大切ですが、50回、100回とずっと同じ力を出し続けられる負荷量の筋トレも効果的です。

#### ③筋肉を大きくするためには回数よりも負荷が重要

お腹をスリムにする、胸を厚くするなど、筋肉を大きくしたい場合は、回数よりも、負荷が重要になります。例えば、重りを10回持ち上げてあと2回ぐらいは上げられる程度の負荷量で行うことが重要です。

#### ④筋肉は休息させるほどに大きくなる

筋トレを行うと、疲労物質がたまり一時的にレベルダウンします。すると、筋肉は自分自身を強くたくしてグレードアップしようとします。この仕組みを『**超回復**』といいます。超回復には48～72時間必要とされています。そのため高負荷の筋トレをしたら、次の筋トレまで2日間休養を取りましょう。

# 自分のプログラムを作ってみよう！

## STEP1 現状把握

- 健康状態・・・糖尿病のコントロール状況、合併症やその他の疾病の状態
- 生活パターン(活動量が多い、少ない)、普段の食事内容
- 体重やBMI、腹囲、安静時の心拍数など数値化できるもの

**BMIの求め方 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

(例)170cm、63.5kgの場合  $63.5 \div 1.7 \div 1.7 = \text{BMI } 22$

自分の体を  
知ろう！

年齢	低体重	標準体重	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20未満	20.0～24.9	25以上
65歳以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上



## STEP2 目標設定

具体的な数値を  
目標にしよう！



### 血糖コントロール改善

(例)  
HbA1c7.0%未満にする！  
HbA1c6.5%を保つ！など

### 減量、ボディー改善

(例)  
腹囲を85cm未満にする！  
BMI22を目指す！など

### 体力強化

(例)  
30分以上歩けるようになる！  
腿上げが50回できる！など

## STEP3 プログラム作成

### 血糖コントロール改善

有酸素運動とレジスタンス運動  
の組み合わせが◎

### 減量、ボディー改善

減量なら有酸素運動を、  
ボディー改善には筋トレを中  
心に行おう！

### 体力強化

持久力UPには有酸素運動や、  
低負荷で回数の多い筋トレを、  
パワーUPには強度の高い運  
動を行おう！

・**運動の順番は、【筋トレ→有酸素運動】がおすすめです！**  
成長ホルモンが分泌された状態で有酸素運動を行うことで、  
脂肪燃焼効果がより高まります。

●数週間～数ヶ月の期間に分けてプログラムを作成

- ・1～2週目は低負荷に設定し、正しい運動方法の習得を目指します。
- ・3～4週目以降から負荷量やセット数を増やし、体を鍛えていきましょう。

## STEP4 プログラムの実施

- 実施した内容を記録しておきましょう。合わせて、食事内容や生活リズムなどを記録しておく、より改善点を見つけやすいです。最近ではスマホアプリでメニューの作成や記録ができるものもあります。

糖尿病患者さんや健康に関心のある方にお勧めのスマートフォン用アプリ



『そとでる』  
糖尿病協会監修の  
ウォーキングアプリ



『Google Fit』  
あらゆる運動の時間を  
記録するアプリ



『Fitbit』  
健康状態の全体像  
を図ることができる



『Noom:健康管理&体重管理』  
臨床心理学に基づいた  
減量プログラム

他にも、食事のアプリや、トレーニングのアプリもあります。自分に合ったものを活用してみましょう！

## STEP5 トレーニングの効果把握と調整

### 血糖コントロール改善

(例)  
実施前 : HbA1c 8.5%  
2カ月後 : HbA1c 8.4%  
6カ月後 : HbA1c 7.5%

### 減量、ボディー改善

(例)  
実施前 : BMI 27  
2カ月後 : BMI 26  
6カ月後 : BMI 27

### 体力強化

(例)  
実施前 : 運動後脈拍140  
2カ月後 : 運動後脈拍120  
6カ月後 : 負荷↑、脈拍120

- HbA1cは約2ヶ月前の血糖状態が反映されるためすぐには変化が現れないかもしれません。長期的に取り組みましょう！
- 変化がなかった場合は、メニュー内容の見直しが必要です。効果の得られにくい運動や、負荷量が低すぎる運動を実施している場合があります。また逆に強度が高すぎて、運動が続けられない可能性も・・・。
- 生活リズムの乱れが影響することも考えられます。改善点を見つけ出し、自分にあったプログラムを調整し、継続していきましょう！

次回は栄養科さんより

『誘惑の多い年末年始・・・賢く乗り切ろう！！』

ですお楽しみに！