

## 今月のテーマ♪

皆さんは普段から運動していますか？健康と運動は切っても切り離せない関係にあります。  
今回は有酸素運動と心拍数の関係について解説します。



## 有酸素運動ってなに？

健康のためには運動しなきゃ…と書いていても、なかなか継続的に行うのは難しいものです。そんな中でも意外と取り組みやすいのが**有酸素運動**です。有酸素運動とは比較的運動強度が軽く、長時間継続して行うことが可能な運動のことを指します。有酸素運動中には血液中の糖や脂肪が酸素と一緒に使われることで筋肉を動かすエネルギーを生み出します。運動と聞くととにかく身構えてしまいますが、日常の通勤や買い物の際の「歩く」というのも立派な有酸素運動です。

## 代表的な有酸素運動



ウォーキング



サイクリング



ジョギング



水泳



ステップアップエクササイズ

足やひざに不安がある方は水泳やサイクリングがおすすめです。

## 有酸素運動がもたらす効果

有酸素運動には主に2つの効果が期待できます。1つ目は「**体脂肪を減らす**」ことです。有酸素運動は脂肪を燃料にするため、内臓脂肪や血中のコレステロール・中性脂肪の減少が期待できます。2つ目は「**心肺機能を高める**」ことです。心肺機能が低下すると、疲れやすくなる、長時間歩けなくなるなど生活の質の低下をもたらしますが、それを防ぐことが期待できます。

これらの効果から、有酸素運動は**メタボリックシンドローム**や**高血圧**、**高血糖**などの**生活習慣病の予防に効果がある**と考えられています。

効果1  
＜体脂肪を減らす＞効果2  
＜心肺機能を高める＞

## 心拍数がバロメーター



有酸素運動の際に**運動強度がどのくらいであるかを確認するには、心拍数が有用**です。心拍数とは、1分間に心臓が拍動する回数のこと。運動をすると、全身に酸素や栄養素を巡らせるために、心拍数を高めて血液を運ぶ働きを強めます。そのため**心拍数と運動強度は比例関係**にあるであることが知られています。心拍数は手首の脈拍の回数を数えることで簡単に測定することができます。

### 脈拍の測り方\*



安静時の心拍数は1分間に約60～100回が一般的です

- ① 利き手の人差し指・中指・薬指の3本の指で、利き手でない側の手首の内側にある動脈に触れます。
- ② 親指側で拍動を感じたら10秒間測ります。
- ③ その数値を6倍して、1分間の脈拍数を算出します。

引用：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「心拍数と運動強度」より  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/undou-kiso/shinpaku.html>

出典：厚生労働省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書」平成25年3月より



## 心拍数から運動強度を知ろう

健康づくりのための有酸素運動としては、**息が弾み、汗をかく程度の運動強度**が推奨されています。体を動かした際に自身の心拍数を確認してみましょう。例えば、徒歩での移動が必要となったときに心拍数を確認することで、どれくらいの運動強度であるかの目安となります。脈拍で測定するのはもちろんのこと、昨今はスマートウォッチなどで簡単に確認することができるので活用してみてください。

出典：厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業 健康増進施設パンフレットの解説 令和2年3月

### 運動時の心拍数の目安

まず最大心拍数を求めます。

$$220 - \text{年齢} \square = \text{最大心拍数} \square$$

**初級編** 1日30分以上がおすすめ

運動したときに最低限目指したい心拍数（最大心拍数の60%）

$$\text{最大心拍数} \square \times 0.6 = \square$$

**上級編** 1日20分以上がおすすめ

より運動の効果を高めたい時に目指す心拍数（最大心拍数の80%）

$$\text{最大心拍数} \square \times 0.8 = \square$$

※計算値はあくまで目安です。持病等ある方は医師の指示に従ってください。

## 体を想う、まじめ川柳



もう十分 走ったはずが まだ10分

もう30分くらい走った感覚なのに…  
時計を疑ってしまいますね。



### 編集後記

長距離走が得意だった学生時代はスリムだったな〜とふと思い返した筆者でした。

### お問合せ先

化学産業営業部  
TEL.03-3285-1831



東京海上日動