

ジョイント

J O I N T

平成 17 年 3 月 31 日 vol.42

発行/武部整形外科リハビリテーション

編集/新聞委員会

ホームページアドレス/

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

運動をはじめよう

気温もだいぶ高くなり、春らしくなってきました。寒くてなかなか外に出られなかったり、体を動かすことが少なかった人も、運動を始める良い季節となりました。

今回は、誰でも始められる運動としてウォーキングとジョギングとストレッチを、次に自分で出来る運動前のバイタルチェックについて説明し、最後に当院で行っている体操を紹介します。今回の特集をぜひ、運動をするきっかけにしてください。

◎だれでも簡単に始められる運動

ウォーキング

ウォーキングとは、歩くことです。ウォーキングは場所や時間帯を自分で自由に選べますし、特別な用具も必要ありません。運動のできる服装と、運動靴があれば誰でも気軽に、いつでも始めることができます。

ウォーキングの効果としては、肥満の予防や解消に役立ちます。また、全身の骨や筋肉が丈夫になり、内臓の動きも高まります。しかし、正しい歩き方でないと効果はなかなか表れてきません。まずは、正しいウォーキングの姿勢を身につけましょう。

ウォーキングの姿勢



着地するときは、まずかかとをつき、次に、つま先へと体重をかけていきます

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に始められますが、次のことに注意してください。
①健康診断を受けて、ウォーキングが体に適した運動かどうか確認しましょう。
②自分の体調や体力に合わせ、

マイペースで行いましょう。
③体調の悪いとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
④あまり時間や距離にこだわらないで行いましょう。
⑤ウォーキング前の準備運動、終わったあとの整理運動を忘れないようにしましょう。
⑥適度な水分補給を心がけましょう。

ジョギング

体力のある人は、ウォーキングで物足りなくなったらジョギングを行うと良いでしょう。ただし、ジョギング中は、着地したとき体重の三〜五倍の衝撃が足にかかります。クッション性の高いジョギングシューズを使用してショックを吸収しながら走るようにしましょう。また、辛さを感じるような速さで走らずに、自分にとって楽な速さで走るようにしましょう。少し汗ばむ程度、隣で一緒に走っている人と笑って話ができるペースを目安にしてください。

ジョギングを行うときは次のことに注意してください。

① ジョギングは、動きやすい服装、クッション性の高いジョギングシューズで行います。

② 走ることにあまり神経質にならないで、リラックステキな気分で行きましょう。

③ できるだけ芝生や、やわらかい土の上など、足腰に負担のかからないところで走りましょう。

④ ジョギング前の準備運動、終わったあとの整理体操を忘れないようにしましょう。

ストレッチ

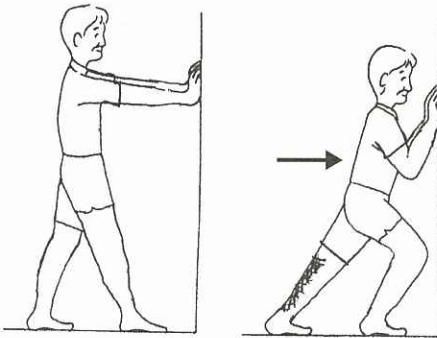
運動を安全に行うためには、ストレッチは欠かせません。運動する前に準備体操として行うことで筋肉や腱がほぐれて、すぐに使える状態になります。また、運動後に整理体操として行うことで、血行がよくなり疲れが残らないようになります。

方法としては、体の力を抜いてリラックスして呼吸をし

ながら、痛みのない範囲でゆっくりと筋肉を伸ばしていきます。この時、反動をつけないように注意します。そして筋肉が伸びていると感じるところで約二十秒とめます。

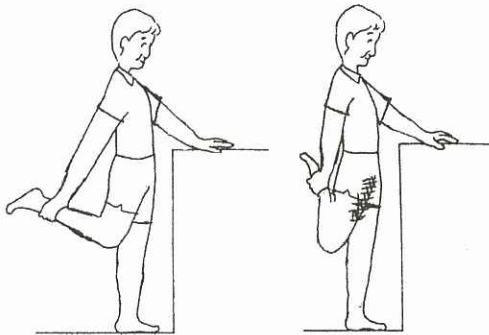
① **アキレス腱とふくらはぎのストレッチ**

壁に両手をついて立ち、ストレッチするほうの足を一歩後ろに下げます。下げた足の膝を曲げずに、かかとを床につけたまま、体をゆっくり前に傾けていきます。後ろに下げた足のふくらはぎ(斜線部分)が張ってくるのを意識しながら行います。反対側の足も同様に行います。



② **太ももの前面のストレッチ**

しっかりと固定された台などに片手をつき、もう片方の手でストレッチする足の足首をつかみます。つかんだ足なるべく後ろへそらしながら、足首をおしりにつけるように持ってきます。太ももの前面(斜線部分)が張ってくるのを意識しながら行います。反対側の足も同様に行います。



③ **太ももの裏側のストレッチ**

ストレッチするほうの足を伸ばして床に座ります。そして、両手でつま先を触るよう

に体を前に倒していきます。太ももの裏側(斜線部分)が張ってくるのを意識しながら行います。反対側の足も同様に行います。



④ **腕のストレッチ**

両手を頭の上で組んで、伸び上がるように引き上げます。脇から腕の外側にかけて(斜線部分)が張ってくるのを意識しながら行います。



◎自分で出来る運動前のバイタルチェック

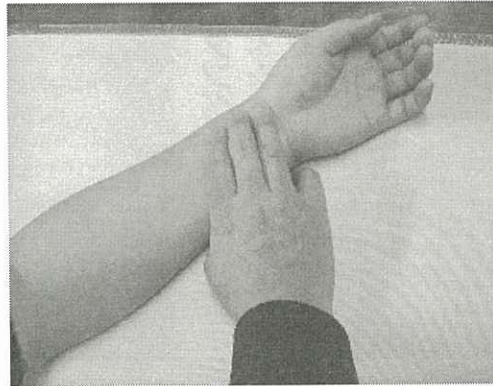
バイタルとは、人間が生きている状態を示す所見で一般にバイタルサインの測定とは、体温、脈拍、血圧の測定をいいます。

各項目の正常範囲

体温：平均三十六・五℃（脇の下）
 （高齢者は平均よりも少し低い。）
 脈拍：一分間に成人男性六十五〜七十二回、成人女性七十〜八十回、
 （高齢者は平均よりも少し遅い。）
 血圧：収縮期（最高血圧）百十〜百三十 mmHg、拡張期（最低血圧）六十〜八十 mmHg

※電子体温計は実際の体温より若干高く表示されることがあります。

脈拍の測定方法は、手首の親指側のつけ根に反対側の人差し指、中指、薬指の先を軽く乗せ一分間脈をとります。



バイタルチェックを行って、次のような状態に当てはまるときは、無理をせず運動するのをやめましょう。

運動をしてはいけない時

- ① 安静時にすでに脈拍が一分間に百二十以上あるとき
- ② 最低血圧が百二十 mmHg 以上あるとき
- ③ 最高血圧が二百 mmHg 以上あるとき

④ 動作時しばしば胸が痛くなるとき

⑤ 心筋梗塞発作後一ヶ月以内

⑥ 脈のリズムが一定でないとき（不整脈があるとき）

⑦ 安静時に動悸・息切れがあるとき

運動を途中で中止しないといけない時

① 呼吸困難、めまい吐き気、胸が痛くなったとき

② 脈拍が一分間に百四十以上になったとき

③ 一分間十個以上の不整脈が出現したとき

④ 最高血圧が二百 mmHg 以上上昇したとき

また、運動後二分間休んだあとに測定した脈拍数が安静時プラス十以内に帰らない時は、運動のしすぎです。

他に、運動をしすぎたかどうかは、翌日に、局所の痛み、倦怠感、疲労感がある等で判断できます。症状が見られた場合は、運動量を少なくする必要があります。

運動は、長時間続けるのではなく、十五分〜三十分毎に休憩し、出来るだけ毎日続けるようにしましょう。また、高齢になると普段健康に過ごしていても突然体の調子を崩すことがあります。バイタルチェックで健康管理を自分で行うとともに、病院で定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

水分摂取法

運動をすると季節に関係なく汗をかき、水分をとらずにそのまま運動を続けると水分不足になってしまいます。また、運動中や運動の後に水分を摂取することで、脈拍や呼吸を整える効果もあります。運動する時は必ず飲料水を準備するようにしましょう。

水分摂取量の目安

運動前に二百〜四百 ml の水分を、運動中は一時間当たり五百〜一 lit の水分を摂取するとよいでしょう。

