



年も明け、寒さもこれから一段と厳しくなります。寒くなるとどうしても体を動かす機会が減ってしまいますよね。

しかし、寒いときだからこそ、体を動かすことが大切です。

そこで、体を温め、健康を維持するためにおすすめなのが有酸素運動です。今年最初の今月号は、「有酸素運動」についてお話しします。

有酸素運動の効果

有酸素運動の種類
ウォーキング、エアロバイク、フローミル

脂肪燃焼、心肺機能を高める、血行促進

血中の脂肪を減少させ、あらゆる病気の予防・改善に役立つ

血中の糖質を消費するので、血糖値が下がる。

有酸素運動のしくみ

有酸素運動とは、その名のとおり酸素を取り込み体を持続的に動かすことです。

人が持続的に動くにはエネルギー源となる「**脂肪**」と「**糖質**」が必要です。動き始めは利用効率の高い糖質を使います。さらに動き続けるとエネルギー量の高い脂肪に切り替わります。

この切り替わるタイミングが20分です。10分でも血液中の脂肪や糖質を流して血液サラサラ効果はありますが、体脂肪燃焼や心肺機能を高めるには20分以上が理想です。

このように有酸素運動は健康のために最適な運動と言えます。

しかし、正しい方法で行わないと、望む効果は得られません。

そこでポイントとなるのが **心拍数** と **呼吸** です。

単純に負荷を強くして、カロリーを消費すれば効果があるというわけではありません。

負荷を強くして、息が切れるほど行くと無酸素運動になってしまい脂肪は燃えにくくなります。

正しい負荷は、人と会話ができる程度のペースで行うことです。

その正しい負荷の目安となるのが「**目標心拍数**」です。目標心拍数を守ることで、安全で効果的な運動となります。

有酸素運動を正しく行って、寒い冬を乗り切りましょう！