

脂質代謝異常を予防・改善する運動

● 脂質代謝異常ってなに？

血液中に LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多い状態や、血管を掃除する HDL（善玉）コレステロールが少ない状態を言います。脂質異常は、動脈硬化を促進させ、心疾患や脳卒中の要因になります。

脂質代謝異常症

LDLコレステロール \geq 140mg/dl

HDLコレステロール $<$ 40mg/dl

トリグリセライド \geq 150mg/dl

● 運動不足が主な原因の1つ！

食べ過ぎと運動不足により、体にエネルギーが溜まりすぎている状態です。改善のためには運動が不可欠です。生活習慣を見直し、適度な運動を心がけましょう！



● どんな運動が効果的ですか？

酸素を体の中に大量に取り入れることによって、脂肪を燃焼させる有酸素運動が有効です。ウォーキング、自転車、水中歩行などがお勧めです。

有酸素運動の効果

- 内臓脂肪を減らす
- 悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす
- 中性脂肪を減らす
- 減量効果



● 運動のすすめ方

① 運動の強さ

運動の目的は体内に余った脂肪を燃焼することです。脂肪を効率よく燃焼させるためには「やや楽」～「ややきつい」と感じる程度で行うのが良いでしょう。

② 運動の継続時間

脂肪が効率よく燃焼されるまでには多少時間がかかります。20分～40分が効果的です。しかし時間が短いからといって全く効果がないわけではありません。まずは少しでも「動く」習慣を身につけましょう。

③ 運動の頻度

最低でも週2回以上の実施が理想的です。ただし運動は続けることで最大の効果を発揮します。自分のライフスタイルに合わせて無理なく続けられる範囲で実施しましょう。

● 日常生活もアクティブに！

「健康づくりのための運動指針 2006」では身体活動量の目標値として・・・

週23エクササイズの活発な身体活動！そのうち4エクササイズは活発な運動を！

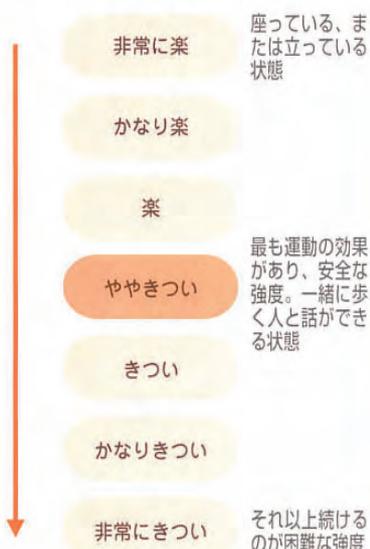
ということが示されました。これは歩数に換算すると・・・

1日当たり8,000～10,000歩、1週間で56,000～70,000歩(普通歩行以上の強さ)

になります。日常生活の中でも工夫して活動量のUpを心がけましょう。

Let's ウォーキング

ペースは「ややきつい」を目標に



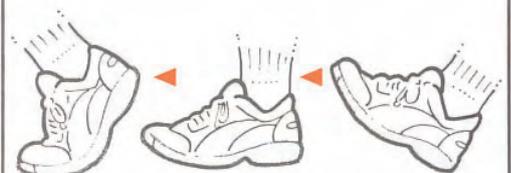
靴の選び方



- ① つま先に5mm位の余裕がある
- ② 指が靴の中で自由に動く
- ③ 甲や土踏ますか靴にフィットしている
- ④ くるぶしは靴に当たらない
- ⑤ 底が厚く、クッション性がある

歩き方

歩幅は加齢に伴って小さくなりますが、およその目安は「身長-100cm」が標準。真っ直ぐな線の上を歩くように、つま先を広げずに足を移動させましょう。



つま先で
蹴り出す

足全体で
支えるように

かかとから
着地