



# うきは市食育モリモリ通信

一言で運動といってもいろいろな運動があり、お一人お一人体格も、体力も、体重も異なります。運動はたくさん行ったらそれだけ効果があるというものでもありません。体力よりも強すぎる運動、多すぎる運動、間違った姿勢での運動は逆にマイナスになることもあります。安全でより効果のある運動を行うために自分にあった運動を行えるようにしましょう。

運動の 強さ・時間・回数 この3つの条件を上手に組み合わせて行いましょう。

運動の強さは運動中の心拍（脈拍）数を参考にできます。

最大心拍数（推定）： 220 - 年齢 ...100%の運動強度とします

健康づくりに安全で効果のある強度は最大心拍数の約40%～60%といわれています。

年代	運動強度（安静時心拍数65回/分の場合）			
	40% 心拍数 (回/分)	50% 心拍数 (回/分)	60% 心拍数 (回/分)	70% 心拍数 (回/分)
30代	113	125	137	149
40代	109	120	131	142
50代	105	115	125	135
60代	101	110	119	128
70代	97	105	113	121
80代	93	100	107	114

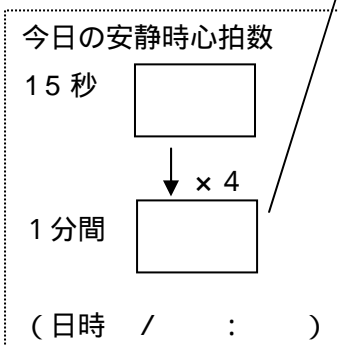
感覚的に  
「楽だなあ～（じわっと汗がでて）  
ややきついなあ」と感じる程度の運動になります。

## 心拍数（脈拍数）の測り方

手首（親指側の付根）か首の動脈に3本の指をあてて測ります。

運動直後に15秒間測り、それを4倍し1分間の心拍数とします。

$$(\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数(回/分)}) \times \text{運動強度}(0.4 \sim 0.6) + \text{安静時心拍数} \\ (\text{220} - \text{年齢})$$



### 私の目標心拍数

40%の強度は  回/分

50%の強度は  回/分

60%の強度は  回/分

15秒では

回

回

回

} ÷ 4 =

運動前後には必ずストレッチなどの準備運動整理体操を行いましょう。体調によって安静時心拍数は変動します。運動前に心拍数を測りいつもに比べて多い場合は無理をせず運動はお休みしてください。また心拍数はひとつの目安ですのでいつも通りでも体調が悪いときはお休みしましょう。最適な運動の時間・回数もお一人ずつ異なります。体に無理のない、毎日楽しく継続できる運動から徐々にスタートしてみましょ。ご質問等あれば健康運動指導士までどうぞ ☺ yano

