

運動と体重 広報げろ 2008.10

運動と体重

私は、皆さんが腰痛やひざの痛みを訴えて受診されたとき、よく、体重はどうか、とお尋ねします。多くの方は笑顔で答えられますが内心心穏やかでない方も多いのではないのでしょうか。もともと腰やひざに不安のある方は 500 グラムでも体重が増えると痛みが出ることがあります。多くの慢性の腰やひざの痛みは、減量と筋力の増強（足腰を鍛える）がほかの治療に勝る最良の予防、治療法です。運動と減量は寝たきり予防、心臓病、脳卒中予防にも大変有効です。

減量を成功させるために

減量の基本は食事の量、質、時間です。皆さんはそんなに食べていないよといわれますが今食べているカロリー、今必要なカロリーを答えられる人は少ないでしょう。また必要なカロリーは年齢とともに少なくなっていくはずですが基本的に栄養バランスは大切ですが食べていけないものはなく、量が問題です。三度の食事を決められた時間にしっかり食べることも大切です。これらの問題は病院などで栄養指導を受ければ正しいカロリー、食べ方などの指導が受けられます。

運動が必要な理由

運動の目的は筋肉の量を増やし（筋肉繊維を太くする）、力を強くして腰やひざの関節を支える骨にかかる負担を少なくするものです。筋肉の量が増えると、寝ている間でも筋肉がカロリーを消費し、食べても太りにくい体になります。基礎代謝量が増えるのです。さらには血液循環を良くし、心臓病、脳卒中、寝たきり状態を予防します。なお、日常生活で体を動かすことと運動は分けて考えます。いままでの生活に運動を加えるということです。

正しい運動法

『ひざが痛いけど運動が大切だから歩いています』。これは誤りで、その人、その障害にあった運動方法があるのです。運動の基本は無理をしないこと。少なくとも週三回、一回 30 分（10 分ずつ分けても良い）、一生続けることです。運動の強さは、脈拍が 100～120 回、隣の人と会話できる程度、うっすらと汗をかく程度の強さです。水中歩行やエアロバイクなどひざや腰に負担のかからない運動法を選びます。ひざや腰が痛い人や持病のある人の正しい運動法については院長がご相談に応じています。運動による効果が出てくるには三ヶ月以上かかります。何はともあれ継続が大切です。

自分の体は自分で守りましょう

当地域においては、心臓病や脳卒中に対する治療環境は十分ではありません。寝たきり状態になったときその介護環境も不十分です。正しい食生活と運動で自分の体は自分で守りましょう。

金山病院院長 健康スポーツドクター 古田智彦