

すこやか通信

R7.08.20
発行

お盆も過ぎ、この異常な暑さも少しずつやわらいでいく
といいですね。鶏肉（特に胸肉やささみ）や豚肉は夏の
だるさやしんどさを解消するといわれています。モリモリ
食べてしっかりと夏を乗り切りましょう！

今回は有酸素運動についてご紹介します。ウォーキング
やエアロバイクなど長時間おこなう運動を有酸素運動とい
います。食事で摂ったエネルギーは肝臓や骨格筋に貯蔵さ
れ、余った分は中性脂肪として貯蔵されます。体を動かし
エネルギーをよく使うと体脂肪を分解して運動エネルギー
に切り替えます。その際に酸素をたくさん使うため有酸素
運動ではしっかりと呼吸をしながら長時間運動することが有
効的です。

有酸素運動は体脂肪燃焼だけでなく、呼吸循環器の機能
向上が期待できたり、高血糖や脂質異常、高血圧、動脈硬
化の予防、改善などに効果があるといわれています。

より効果的にするためには心拍数が重要です。あくまで
目安ですが「220から年齢を引いた数の60%」の数値
あたりまで心拍数が上がるとよいといわれています。例え
ば、80歳の方だと220-80×0.6=84

なので心拍数は84前後で運動をするとういえます。
ただし、持病などで制限があったり、心臓や肺に負担をか
けてはいけない方もおられるため、これはあくまで目安で
す。気になる方はかかりつけ医に相談してくださいね。
運動メニューのひとつひとつに目的があり、それを理解
することで同じ運動でも効果的になるため意識して取り組
んでいきましょう！！

①反対の言葉を考えましょう



不安	⇔	(安心)
危険	⇔	()
儉約	⇔	()
冷静	⇔	()
敵対	⇔	()
抑制	⇔	()

よく寝るために

寝る前にゆっくりと深呼吸をす
ることで自律神経を整えリラックス
して眠りやすくなります。

3秒間鼻で息を吸って6秒間口か
ら息をゆっくり吐きます。これを
3回～5回ほど繰り返しましょう。

9月15日(月)と
23日(火)の祝日
はお休みします。

②次の城がある都道府県はどこでしょう

高松城、丸亀城、天霧城	⇒ ()	県)
福山城、鯉城、宮尾城	⇒ ()	県)
徳山城、岩国城、萩城	⇒ ()	県)



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝