

暮らしの中で、効率よく運動しましょう

効果的な軽い運動

毎日の生活の中に、適度な運動を取り入れていますか？ 運動は、糖尿病などの生活習慣病の予防や糖代謝改善に効果があるとされています。いつまでも健康的に暮らすためにも、体力に合わせた簡単な運動をたくさん積み重ねましょう。

効果的な運動法は、ウォーキング、アクアサイズ(水中運動)、軽めのジョギング、エアロバイク(固定式の自転車こぎ)、そしてスローピング(坂道や階段の上り下り)などの有酸素運動です。朝晩10～15分程度、毎日こつこつと続けることが健康の秘訣です。

運動する時間が取れない時は、ショッピングなどのお出かけ時に、できるだけ歩くように心掛けましょう。また、駅や商業施設などで階段を使うと、平地を歩くより短時間でエネルギーが消費され、足の筋肉の維持にも効果的です。

自分のペースでできるスローピング

運動の大切さはわかっていても、なかなか実行に移せない人にオススメなのが、「スローピング」です。スローピングは、坂道や階段などのスロープ(傾斜地)を利用して、短時間で効率よく、

効果を上げる運動法の一つです。

平地を歩く場合と比較すると、坂道の歩行や階段の上り下りは足腰の筋肉に大きな負荷がかかります。傾斜5度くらいのゆるやかな坂道でも、平地の2～3倍の運動強度になりますから、ウォーキングの効果に加え下半身の筋肉を鍛えることができます。

さらに効果的なのが、後ろ向きのスローピングで、普段使わない足の筋肉が強化されます。坂道や階段を利用すればその効果は、更に高くなります。筋肉が強化されることにより日常生活の動作が楽になるようです。ただし、慣れないうちはつまずきやすいので、ゆっくりとしたペースで行ってください。

毎日少しずつ。継続できる健康管理

スローピングを始める時は、自宅近くの坂道か公園などの階段で行いましょう。もちろん自宅に階段があれば活用できます。5～10段で十分です。転倒を防止するために、必ず手すりが付いていることが条件ですし、足腰が弱っている場合は、家族などの補助があると安心です。外出が難しい場合は、自宅の玄関の上がりかまちの1段を利用することもできます。わずか1段でも、上り下りを毎日少しずつくり返せば、かなりの運動量になります。

スローピングには、年齢制限がありません。道具も不要です。体力に合わせて、毎日少しずつ継続すれば、高血圧や高脂血症、肥満などに効果があるとされています。日常の暮らしの中でできるスローピングを試してみてください。

糖代謝を改善する運動のメリット

1. 血液中のブドウ糖を消費する。

運動をすると、食べすぎなどで余ったブドウ糖を消費することができます。

2. インスリンの働きをよくする。

運動には、ブドウ糖を直接細胞にとり込む効果があり、すい臓を休ませてインスリンの働きを良くします。

3. 脂肪細胞を小さくし、インスリンの働きを助ける。

運動を続けると脂肪細胞が小さくなり、インスリンの働きをさまたげる物質を減らすことができます。

4. 基礎代謝エネルギー量上げる。

運動によって筋肉量が増えると、基礎代謝量が上がり、体全体のエネルギー消費量が増えます。



※ブドウ糖とインスリンの働き(糖代謝) 食べ物から摂取された糖質は、消化吸収を通してブドウ糖に分解されエネルギー源となります。血液中では血糖として存在し、インスリンによって濃度がコントロールされています。血液中のブドウ糖濃度が上がるとインスリンの働きで中性脂肪に変えられ、脂肪細胞に蓄えられます。このためブドウ糖を多く摂り過ぎると結果として肥満を招くことになります。