

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第74回)

熱中症や夏バテを防いで仕事の能率を上げる運動法

2021.08.13



暑さが厳しい日々、運動を続けられていますか？運動不足は、夏バテや仕事のパフォーマンス低下を招く要因の1つです。仕事を完遂するための体力・集中力は日ごろの運動習慣によって保たれますから、夏場は熱中症のリスクを避けながら、心地よく続けられる運動を行いましょう。激しい運動でヘトヘトになるよりも、毎日少しでも体を動かすことが大切です。

運動量の目安

厚生労働省の健康情報サイト「e-ヘルスネット」では、生活習慣病の発症や重症化リスクがある方を対象に9つの“標準的な運動プログラム”が紹介されています。この記事では、定期的に健診を受け、糖尿病や高血圧症、心血管疾患がない20～65歳の成人を対象とした運動プログラムを紹介します。以下の運動量を目安に、有酸素運動と筋力トレーニング(以下、筋トレ)をバランスよく組み合わせます。

・有酸素運動

週2～5回、中強度なら30～60分/回、高強度なら20～60分/回。中強度、高強度の目安は、自身がややきつい、息が弾むといった程度です。

・筋トレ

週2～3回、各回で2～4セット、胸・背中・下肢のいずれかの大きな筋肉を集中的に動かします。大胸筋に効くダンベルフライ、背中・肩甲骨周りに効くダンベルロウイング、大臀筋やハムストリングスに効くレッグプレスなどの種目を1セットで8～12回繰り返します。

このほか、けがの防止と新陳代謝を高めるため、1日の運動の前にストレッチで関節可動域を広げることも推奨されています。

具体的な運動種目や強度について詳しく知りたい方はリンク先の「成人を対象にした運動プログラム」リーフレットをご覧ください。このプログラムに基づいた定期的な運動習慣には(1)心肺機能が高まる(2)心血管系疾患、2型糖尿病、一部のがんを予防できる(3)脳の機能が高まると、その効果について触れられています。

“運動習慣”と聞くと「毎日時間を捻出して続けなければ……」と思いがちですが、「週2～5回の有酸素運動と週2～3回の筋力トレーニング」なら、実際にスケジュール帳に書き出してみると分かりやすいです。例えば1週間のうちで有酸素運動の日と筋力トレーニングの日を分けて、時には「運動をしない日」を入れても達成可能です。ストレッチは、身体活動のウォーミングアップやクールダウンとして日々の運動前後に取り入れ、けがの予防や疲労回復力のアップに役立てましょう。

初めから目安通りに行く必要はありません。朝の目覚めに、仕事の合間の息抜きに、夕食の後に、など、無理なく運動する時間帯を決めておくと意識して運動を続けられるでしょう。短い時間でも構わないので、運動すること自体に心身を慣れさせていくことが大切なのです。

不調を防ぐ運動時の工夫… 続きを読む