

成人を対象にした運動プログラム

※このプログラム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歳までの方を対象としています。

▶ 運動プログラムの効果

- 定期的な運動習慣によって以下の効果が得られます。
 - 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。
- 身体活動量が多く、心肺持久力の高い人は、生命予後が長い（長生きである）ことが報告されています。
- 筋力トレーニングは、筋量を増加し筋力を高めるだけでなく、心機能に好影響をもたらし、心血管系疾患の予防にも寄与します。

▶ 運動プログラムをおこなう前に注意すること

- 普段運動しない人が急に運動する時は、心血管系の事故のリスクが高まっています。久しぶりに運動する時は軽い強度と短めの時間から始め、4～6週間は強度をそのままに徐々に時間を延ばしていきましょう。

※この運動プログラムは他に合併症のない脂質異常症の方にも勧められます。

※定期的な運動習慣は、低HDLコレステロール血症を改善します。

▶ 運動プログラムの方法

1回30分、息が弾むくらいの
有酸素運動をおこなしましょう

高強度の有酸素運動は効果は大きいですが、
まずは中強度から始めましょう。

有酸素運動に合わせて
筋力トレーニングをおこなうと、
より効果的です

筋力トレーニングの強度と回数は、最大挙上重量の60～80%の
重さを8～12回繰り返すことが勧められています。
これより高い強度は整形外科的な事故のリスクを高め、
これより低い強度は効果が小さくなります。

① 種目を1種類以上選びましょう

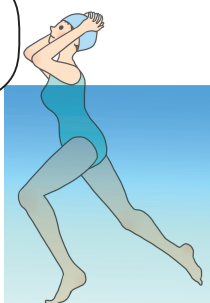
エルゴメーター
(自転車こぎ)



トレッドミル歩行



水中歩行



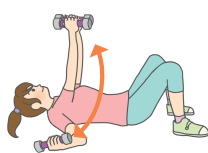
健康運動指導士と相談して、
有酸素運動は一種目、
筋トレは各部位から
一種目ずつ選んでください。



① 種目を各大筋群から1種類ずつ選びましょう

胸

ダンベルフライ



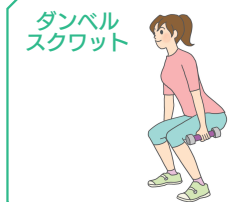
背中

ダンベル
ロウイング



下肢

ダンベル
スクワット



チェスト
プレス



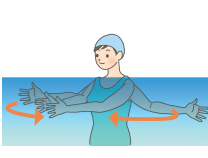
ラット
プルダウン



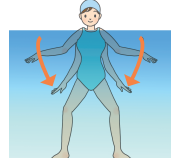
レッグ
プレス



水中で胸を使う運動



水中で背中を使う運動



筋力トレーニングは、
大きな筋群（胸・背中・
下肢）をまんべんなく
おこなうと、効果が
高まります。



▶ 運動プログラムの方法（続き）

有酸素運動

② 強さは？

中強度～高強度
60～80%最高心拍数、
もしくは自覚的運動強度ややきつい

③ 時間は？

中強度なら30～60分
高強度なら20～60分

④ 頻度は？

週2～5回

筋力トレーニング

② 負荷の重さは？

軽い～重い

③ 回数は？ セット数は？

8～12回、2～4セット

④ 頻度は？

週2～3回

関節可動域を広げるために ストレッチも おこないましょう。

静的なストレッチに加え、
動的なストレッチにも同様な
効果が期待できることが明らか
になっています。

①股関節周辺の
ストレッチング



②腰の
ストレッチング



③股関節周辺の
ストレッチング



④腰の
ストレッチング



⑤肩、肩甲骨周辺の
ストレッチング



⑥体幹の
ストレッチング



⑦肩甲骨周辺、
体幹の
ストレッチング



▶ 運動プログラムをおこなった後に気をつけること

- ・運動時に次のような症状を認めたらプログラムを中止し、かかりつけ医と相談しましょう。
 - ①回復に5分以上かかるほどの呼吸困難、②運動終了1時間以上たっても残存する疲労感や筋肉の痛み、③前回と比べて同じ強度や時間を維持できない。

運動型健康増進施設の一覧（厚生労働省ホームページ）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/>