

事例5 『病気になったって運動で元気回復』

敬子さんの場合 55歳女性 病後で健康不安

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

乳がんの手術や術後の治療で1年間運動しなかった敬子さん。大病を患ったことで、自分の体力に自信がなくなった。栄養をつけようと思って食べ過ぎたこと、安静にしていたことなどの結果、体重が1年間に7kg増加してしまった(身長155cm、体重64.6kg、BMI26.9)。このままでいいのかな、と不安を感じていたところ、主治医から運動を勧められた。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

過去に運動経験がなく、病後でもあったので、自分なりの方法には不安があった。医師の紹介を受けて、健康運動指導士がいる健康増進施設を利用し、運動習慣を身につけることを目指すことにした。週に2回のトレーニングを開始した。

敬子さんの運動プログラム 週2回

●有酸素運動

・水中ウォーキング 500m 30分(正味15分) $4 \times 15 / 60 \times 2 = 2$ 個

・自転車エルゴメーター(40W) 30分 $4 \times 30 / 60 \times 2 = 4$ 個

●筋力トレーニング4種目(20回できる重さで15回) …… (全体で20分実施)

$3 \times 20 / 60 \times 2 = 2$ 個

運動量合計 8個

(3) 1年後の結果

トレーニングを始めて1年、日常生活にも様々な工夫を取り入れるなど毎日の生活が楽しくなった。一緒に教室に参加した方たちとも仲良くなり、ウォーキングも速く歩くことができるくらい体力が付き、また、みんなと同じようにエアロビクスやアクアビクスなどに参加して自分のペースで楽しむことができるようになった。体重は9kg減。主治医からはとても良い状態ですと言われ、運動を続けていることを賞賛された。

現在の敬子さんの運動プログラム

●有酸素運動

・ウォーキング 分速90m 30分週2回 $4 \times 30 / 60 \times 2 = 4$ 個

・エアロビクス 30分 週1回 $6 \times 30 / 60 \times 1 = 3$ 個

・アクアビクス 45分 週1回 $4 \times 45 / 60 \times 1 = 3$ 個

●筋力トレーニング5種目(20回できる重さで15回) (全体で20分実施週2回)

$3 \times 20 / 60 \times 2 = 2$ 個

運動量合計 12個