

事例3 『週に1度の運動で、颯爽と！』

美香さんの場合 30歳女性 OLとして週5日勤務 運動歴あり

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

30歳の大台に乗ったせいか、肩こり、疲れを感じやすくなった美香さん。デパートの大鏡に写った自分の姿が年寄りじみていてショックだった。ダイエットには関心があり、いろいろな健康法を試してみたが、自分にあった方法が見つからない。BMIは20で標準体重なのに、体脂肪率が30%。健診で骨密度検査を受けてみたら年齢平均の75%しかないことがわかった。

このままでは年をとったら腰が曲がってしまうのではないかと心配になった。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

急激なダイエットで骨密度が低下すること、体脂肪率が高いのは脂肪量が多すぎるというよりも筋肉量が少ないためではないか、という保健指導を受け、週に1回、運動プログラムに参加することにした。

骨密度を維持・向上させるためにも、筋力トレーニングが必要なこと、肩こりに対してはストレッチングが効果的であることを知った。

美香さんの運動プログラム

● 有酸素運動

・ウォーキング 分速80m 20分 $3.3 \times 20 / 60 \times 1 \doteq 1 \text{ Ex}$

↓

・ウォーキングに慣れてきたら30分に。 $3.3 \times 30 / 60 \times 1 \doteq 1.5 \text{ Ex}$

↓

・筋力がついてきたため速く。速歩 30分 $4 \times 30 / 60 \times 1 = 2 \text{ Ex}$

● 筋力トレーニング7種目 (1種目10~15回 1セットから開始)

…… (全体で20分実施)

$3 \times 20 / 60 \times 1 = 1 \text{ Ex}$

↓

筋力トレーニングに慣れてきたらいずれかの方法で負荷をあげる。

① 1種目15~20回にする。(30分実施) 1.5Ex

② 全種目2セットにする。(40分実施) 2Ex

● 体操 15分

合計2エクササイズから始めたが、3ヶ月後には4エクササイズとなった。週1回の運動ではあるが基準量を満たすようになった。

日常生活においても階段の上り下り10分を毎日行うようになり、身体活動量は10エクササイズ増加した。

(3) 半年後の結果

運動を始めて半年。歩く姿勢がよくなり、以前より颯爽と歩いている自分に気づいている。