保健だより

Q 運動の秋です。肥満解消を兼ねて、今流行のジョギングなどやってみようかと思いますが、はじめるにあたり何か注意することがありますか。（42歳・56歳　男性）

A 今、あなたの健康状態はいかがですか。運動を始める前には、自分の健康状態を知っておくことが大切です。

40歳を過ぎると、体力は衰え、脚力・視力等各部の老化を自覚する人も多いことでしょう。また、知らず知らずのうちに成人病にかかりやすくなっています。

あまり極端な運動のすすめ方をするとトラブルが起こります。心臓や肺に無理な負担がかからぬよう、なおかつ、十分酸素をとり入れるような運動を、毎日、規則的に行うことが大切です。その点、ジョギングは酸素を体内に十分とり入れるよい運動といえます。

以下、ジョギングを始めるにあたっての注意点をいくつかあげてみます。

① 自分自身の健康状態を知る。

常日頃から、自分の健康をチェックし、さらに年一回は総合検診を受け健康管理に努めましょう。

② 充分な準備体操と整理体操をする。

準備体操の必要性は皆さんご存じでしょうが、忘れられがちなのが整理体操です。整理体操とは、運動した体をもとにもどすため、また筋肉痛を防ぐために、運動後にする体操のことです。

全身運動をすると、足の方に血液が集まる傾向が強くなります。このため運動を急に止めたりすると、心臓や脳に血液を送り出すのが遅れてしまい、気分が悪くなったり、めまいや失神を起こしたりするようなことにもなります。運動後すぐに暖かい部屋に入ったり、温水シャワーを浴びたり、サウナに入ることは避け、汗がひくまで待ちましょう。

③ 競争をしない。

記録や勝負を意識しすぎると血圧上昇をまねき逆効果です。

④ 靴への投資は惜しまない。

膝を痛めないよう、底の厚いものを選びましょう。

⑤ 無理をしない。

自分が今どの程度の運動をしているかを知る方法は、脈拍数を測ることです。平常脈拍数は平均一分間に七十。五