



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

サイクリングの効果



①メタボ対策に効果的
長時間の運動は糖や脂肪をエネルギーとします。糖は運動の強度が高く、時間が短いほど分解されやすく、脂肪は運動の強度が低く、時間が長いほど分解されやすくなります。自転車は体重1kgを1km運ぶために必要なエネルギーがランニングの3分の1なので、体重が重い人でも長時間運動ができます。また、ランニングのように着地の衝撃がなく、膝や足首への負担も大きくありません。サイクリングは体に負担をかけずに同じエネルギー消費でランニングの3倍もの距離を走ることができ、それだけ脂肪が分解する割合が増します。

②リラックスに効果的
精神状態を大きく左右する自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」に分けられます。「交感神経」はストレスを感じたとき、「副交感神経」はリラックスしているときに優位に働きます。有酸素運動は過度な交感神経の働きを抑制し、副交感神経を優位にするため、リラックス効果があります。また、適度な疲労を得られるので、良質な睡眠にもつながります。

③下半身の筋力アップに効果的
年齢と共に筋肉量が減少し、衰えてくる現象を「サルコペニア」といいます。自転車はペダルを交互に踏み込む動作を繰り返します。ペダルを踏み込むときには、曲がった状態の股関節と膝関節を伸ばす動作を行います。逆に下から上に持ち上げるときには、踏み込み時には使わなかった筋肉も使います。太ももの筋肉は特に大きい筋肉のため体全体の代謝を上げ、太りにくい体づくりにも効果的です。

サイクリング時に気をつけることとして、車や歩行者とぶつかったり、転倒したりしないよう走りやすい道を選びましょう。

(健康福祉課 保健師)

超高齢社会の介護予防 | シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりでも 1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。92種類の体操があります。1日1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようなつもりで行ってください。

高齢者への
リハビリ体操の

転倒予防

3原則

1

一度に無理して
頑張りすぎないこと

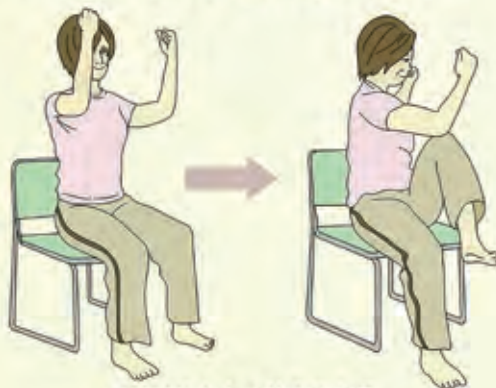
2

「良くなったから」と
いつかやめないこと

3

効果が現れなくても、
あきらめないで
続けること

～ももを上げる力をつける～



ゆっくり左右へ体をひねる。

～体のバランスを保つ筋力を高める～



肩を水平にして、
膝を曲げずに足底
を引き上げて5秒
程保つ。

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操