

運動方法の提案：体を動かして、心と健康を整える

運動は、単に体重を減らすためのものではありません。心肺機能を高め、血流を促進し、筋肉を維持し、さらには気分をリフレッシュするなど、心と体の両方にとって多くのメリットがあります。ここでは、始めやすく、続けやすい運動の基本をご紹介します。

1. 有酸素運動：脂肪を燃やし、心肺機能を高める

リズムカルに体を動かし、酸素をたくさん取り込む運動です。ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳などがこれにあたります。

・目的:

- 体脂肪（特に内臓脂肪）の燃焼を促進する。
- 心臓や肺の働きを高める。
- 血圧や血糖値の安定に役立つ。
- 気分転換やストレス解消につながる。

・具体的なプラン:

- **まずはウォーキングから:**「少し息が弾むけれど、会話はできる」くらいのペースで、まずは1日15分から始めてみましょう。慣れてきたら、週に合計150分を目標に、時間や頻度を調整してみてください。
- **食後の散歩も効果的:** 食後15～30分後に軽い散歩をすると、血糖値の上昇を穏やかにする効果が期待できます。
- **楽しみながら:** 好きな音楽を聴きながら、景色の良い公園を歩くなど、自分が「楽しい」と感じられる工夫をすると長続きします。

2. 筋力トレーニング：基礎代謝を維持し、引き締まった体を作る

筋肉に負荷をかける運動です。加齢とともに減少しやすい筋肉量を維持・向上させ、太りにくく、疲れにくい体を作ります。

・目的:

- 基礎代謝を高く保つ。
- 体のラインを引き締める。
- 骨を丈夫にする。
- 血糖値のコントロールを助ける（筋肉は糖の貯蔵庫です）。

・自宅でできる基本の筋トレ（週2～3回目標）：

- ① **スクワット（お尻・太もも）**：足を肩幅に開き、椅子に座るようにお尻をゆっくり下ろして、ゆっくり立ち上がります。10回×3セット目標。
- ② **プッシュアップ（胸・腕）**：壁に手をついて斜めに行う「壁立て伏せ」や、膝をついて行う方法なら、負担が少なく安全です。10回×3セット目標。
- ③ **プランク（体幹）**：うつ伏せになり、肘とつま先で体を支えます。頭からかかとまでが一直線になるように意識し、まずは30秒キープしてみましょう。

【重要】安全に運動するための注意点

- ・**無理はしない**：その日の体調に合わせて、強度や時間、休息を調整しましょう。「疲れたら休む」が鉄則です。
- ・**Aさんへ**：乳がん治療中、特に手術後は、主治医や理学療法士に運動内容を相談することが非常に重要です。手術した側の腕に過度な負担がかからないよう、軽い負荷から始め、痛みや違和感があればすぐに中止してください。
- ・**Bさん、Cさんへ**：普段運動習慣がない場合は、急に高い目標を立てず、「まずは週に2回、15分のウォーキングから」というように、ごく小さなステップから始めるのが成功の秘訣です。

運動は「義務」ではありません。自分の体と対話しながら、心地よいと感じる範囲で楽しむことが、一番の継続のコツです。