

ウォーキングのすすめ

NAFLD/NASHに対する運動療法～有酸素運動編～

ウォーキングの方法

- ・ 先ず、筋肉を動かしてマイオカイン（筋肉中にある物質）を分泌させてから、ウォーキングしましょう！
- ・ マイオカインの効果は図1の通りで多岐にわたります。
- ・ 筋肉を動かすレジスタンストレーニングは動画（別添）を参照してください。

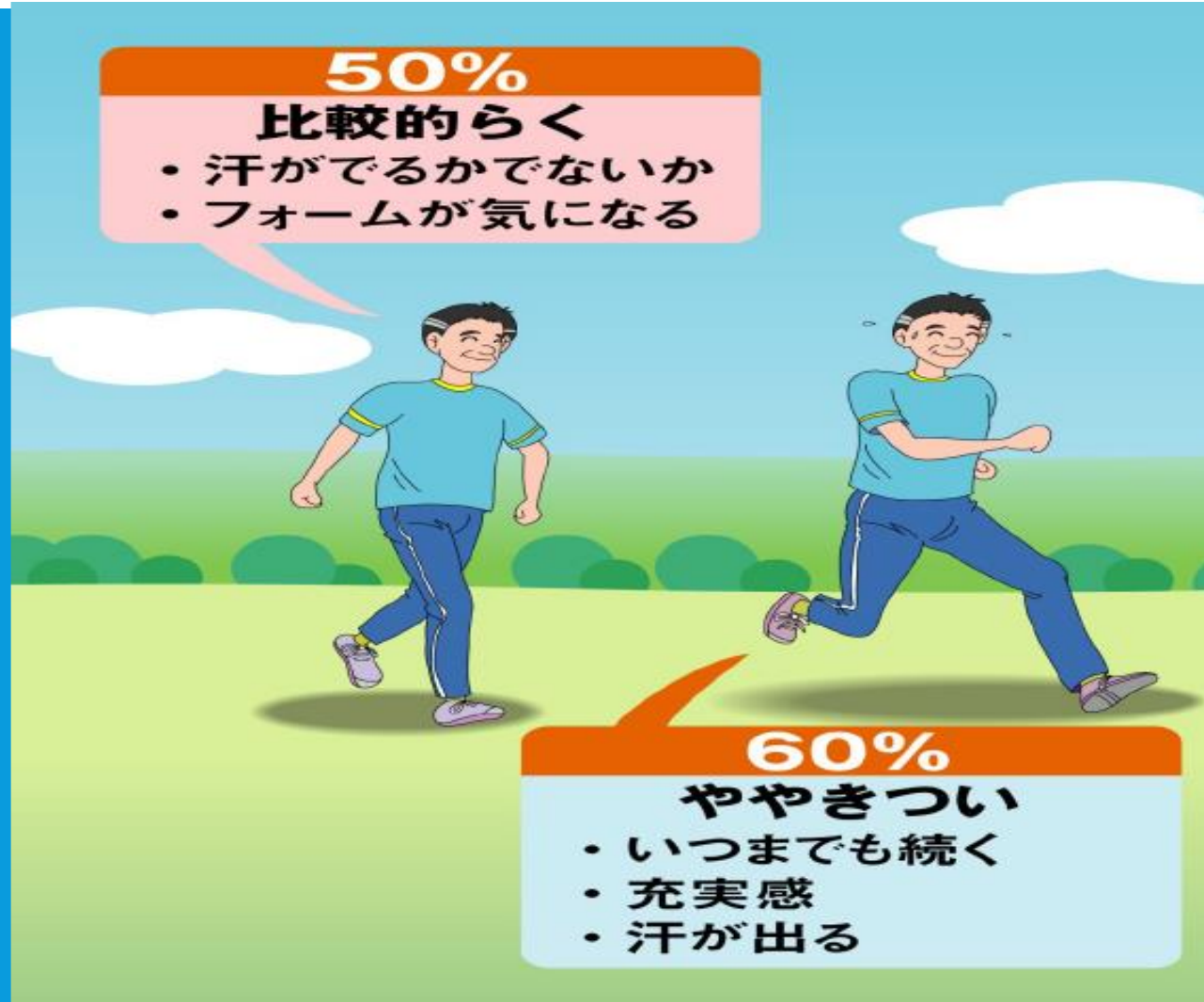


出典：首都大学東京

ウォーキングの時間・頻度・強度

- ・ **時間**：10分間ウォーキングから開始。理想は20～30分ですが、連続で実施しなくても、数回に分けて総運動時間が長くなると効果があると言われています。
- ・ **頻度**：週3回程度。もちろん毎日でもOKです。ただし、運動と運動の間は3日間以上開けると継続の効果が無くなってしまうので週末にまとめて実施する等はあまりお勧めできません。
- ・ **強度**：自覚的に「楽である」～「ややきつい」と感じる程度。少し早足でやや息が切れる程度の感覚。歩きながら歌うのは厳しいが、一言二言話せる程度。ダラダラと汗は出ないが、ジワッと汗が滲んでくる程度の感覚です。

「楽である」～「ややきつい」のイメージ



運動の強度（心拍・脈拍を使用した方法）

- ・心拍数（脈拍）を目標として方法

目標心拍数＝

$$(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times (0.4 \sim 0.6) + \text{安静時心拍数}$$

- ・ Ex. 60歳、安静時心拍数 70回の場合

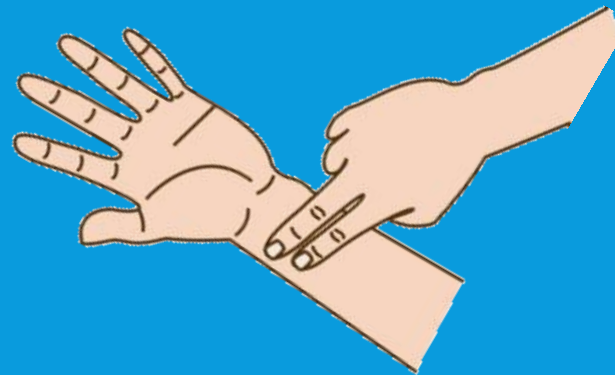
$(220 - 60\text{歳} - 70\text{回}) \times (0.4 \sim 0.6) + 70\text{回} = 106 \sim 124\text{回}$ となります。

- ・脈拍は1分間数えなくても15秒数えて

4倍にして数えてもOKです。

15秒の脈拍が15なら60回

20なら80回となります。



楽しく運動をしましょう！

- ・ 先ずは、自分で出来そうな運動レベル・頻度・強度で行いましょう。
- ・ 3分でも5分からでも問題ありません！少しずつ続けて、3分が5分になり5分が10分になるよう楽しみながら頑張りましょう！