

成人向け減量のための指針

小原一浩

- ① 減量の目標は、今の体重の5～10%とする。
- ② 長期間、同じ体重を保持する努力を続ける
- ③ 1日の食事から500～1000kcal減らす。
- ④ まず1週間に150分間余分に運動する。
- ⑤ 薬物の服用は医師に相談する。

1983年の指針発表当時と比べて依然として肥満者が増加している状況に対応して、変更した主な点は以下のようである。

- ① 肥満判定は身体組成から極めて簡便なBMIにした。
- ② 運動量を増やした。
- ③ 薬物の使用を認めた。

cf. 米人は全エネルギーの40%を脂肪から摂取。

日本人は昔は25%、今は30%を脂肪から摂取。(まだヘルシー)
転倒の原因は「筋力」の低下。脚の筋力の萎縮を防ぐ方法は運動しかない。

ウォーキング・エクササイズ

成人が今後行って見たい運動のアンケートの一位。(36%)

ウォーキング速度＝歩幅(ストライド)×歩調(ピッチ)

* 歩幅を大きくするのが良い。

おしりの筋肉＝大殿筋、ももの前側の筋肉＝大腿四頭筋、裏側の筋肉＝大腿二頭筋

ふくらはぎの筋肉＝下腿三頭筋(ひふく筋+ヒラメ筋)

* ウォーキングを行う時の目標心拍数:13＝「ややきつい」(6～20までのスケールの)

(20分以上が良い。しかし最近の研究では10分×3回でも同じらしい週に2～3回が望ましい。

体脂肪を減らす目的なら20分以上で毎日がよい。

* ウォーキングと靴: 靴の選定も重要である。(体重の1.2倍はかかる)(走行は2～3倍ぐらいの荷重)

* ウォーキングのフォーム: かかとから着地し、腕は90度位に曲げる。(腕の筋肉も鍛える方がよい)

◎ ウォーキングの効果:

- ① 最大酸素摂取量の変化: 呼吸器、循環器に良い影響。
- ② 脚伸展パワーの変化: 大体20%アップ(3ヶ月のトレーニング後)
- ③ 体脂肪率の変化: 約10%ダウン。血液内の脂質が低下す。中性脂肪の低下、HDL(善玉)の増加。
- ④ 骨密度に与える効果: 大腿骨が強くなる。1日の歩行量が多い方が良い。
- ⑤ 姿勢保持能力に与える効果: 身体的な動揺が少なくなる。(あまり揺れない。)
- ⑥ 教室のアンケート結果: * 身体的効果＝26%、社会心理的効果＝19%、* 両方の効果＝48%

その他のウォーキング:

- ① 水中ウォーキング:(体重のある人、腰痛持ち、ひざ痛の人向き)
- ② ノルディック・ウォーキング(ストックを持って歩き、上半身も鍛える)

<出所・アメリカスポーツ医学会2001>