

# 健康ぷらざ

## No.383

企画:日本医師会

# ♪♪♪ 楽からややきつい、くらいの運動を

健康のために運動をするのは大切なことですが、  
激しい運動は、逆に身体への負担が大きく  
健康的でないことがわかってきました。

適度な運動とは、中強度の運動といわれています。  
どのような運動をどの程度すればよいのかは、  
人それぞれ年齢や体力が異なり、  
同じ運動でも「苦しい」と感じる度合いが違うので  
一概にはいえません。

そこで、運動強度の目安を「本人が感じた程度」で表した

「ボルグスケール」を紹介しましょう(表)。

運動した時の感覚(つらさ)を、数字と言葉で表したものです。  
程度を20段階に分け、安静状態を6、疲労困憊<sup>うんぱう</sup>を20としています。  
「楽からややきつい(11~13)」が健康に適した運動の範囲となります。  
少し早めに歩く散歩など、話しながら続けられる運動です。

1日最低30分を目安にするとよいでしょう。  
運動できない日があっても、1週間の合計が180分になるようにしましょう。  
自分のペースに合った適度な運動を心がけてみてください。

少し早めに歩く  
散歩など、  
話しながら続けられる  
くらいの運動を

表 ボルグスケール

(運動強度を本人が感じた程度で評価したもの)

|        |         |         |      |       |     |        |        |      |    |    |    |    |    |    |
|--------|---------|---------|------|-------|-----|--------|--------|------|----|----|----|----|----|----|
| 6      | 7       | 8       | 9    | 10    | 11  | 12     | 13     | 14   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| (安静状態) | 非常に楽である | かなり楽である | 楽である | ややきつい | きつい | かなりきつい | 非常にきつい | 疲労困憊 |    |    |    |    |    |    |

適した運動の範囲



※ボルグスケールの11~13は、脈拍数でいうと1分間に110~130拍位が目安になります。