



# グリーンポトスニュース

29号：2000年1月

あけましておめでとうございます。今年もグリーンポトスニュースとともにかめざわクリニックをよろしくお願いいたします。今年初めての話題は『運動と健康』です。

## 運動と健康

年が明け、心も新たにいろいろな目標を持っていることと思います。

健康を保つためにも「少し運動を」と考えている方も多いのではないのでしょうか。しかし、実際、はじめてみると足が痛くなったり、腰が痛くなったりして、三日坊主で終わってしまうこともあるかと思えます。

スポーツは、自分の身体の限界に挑むものです。オリンピックを観ればわかるように人間どこまで速く走れるか、どれだけ高く飛べるかを競うものです。

今、ここで話題にしているのは、健康を維持していくための運動です。ですから、スポーツ競技とは、根本から違うことを理解してください。

健康を維持するための運動では無理は禁物です。運動をすることによって先ほどのように痛みを覚えるようならやりすぎです。痛みは危険信号です。それ以上は、身体に危害が加わる可能性があることを知らせているのです。ですから、痛みを生じないように“運動”をする必要があります。

それでは、どのような運動がいいのでしょうか。一番手ごろにできるものとして、散歩があります。散歩の速度の目安は、楽に会話ができることです。息が切れるようなら、やりすぎです。息切れがするということは、身体に酸素が不足していることを意味します。スポーツなどで、心肺能力を高めるためには必要ですが、身体に無理がかかるため、健康を維持するための運動には負荷がかかりすぎです。

しかし、時には少しくらいの運動負荷をかけることもいいですが、身体に不調を感じるようなら、運動量を減らしてください。競技ではないから、自分の身体と対話しながら、無理のないように長く続けてください。続けることに意義があるのですから。

