

やまいのはなし

2019年9月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

有酸素運動

運動強度を直線的に漸増していくと、有酸素運動から無酸素運動に変わる点が存在します。

この点を無酸素性作業閾値 (aerobic threshold AT) といいます。つまり、このAT以下の運動強度であれば有酸素運動ということです。ただし、このATを調べるためには、呼気ガス分析装置とトレッドミルや自転車エルゴメーターといった運動装置が必要です。

これでは特定の医療機関でないと測定できません。

しかし、ATを推測する簡単な方法があります。自覚症状的に「ややきつい」と感じる運動強度がATとほぼ一致することが証明されているのです。運動強度は出来るだけ高い方が消費カロリーが多くなりますし、筋力や持久力をアップするにも望ましいので、「ややきつい」と感じる程度の運動強度で運動をしましょう。