



# けんこう福袋



2021年  
11月  
第32号

Warm Pharmacy  
**LUCKY BAG**  
ぬくもりの薬局  
フッキーバッグ株式会社  
〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32  
TEL. 0233-29-8177

今日の  
テーマ

## 糖尿病についてのお話

今の運動、自分に合っていますか？

『運動しましょう、体を動かしましょう』

よく言われるセリフかと思えます。負担の小さな運動では効果が低く、負担の大きい運動では心臓に負荷がかかり心臓病の悪化などの危険性もあります。では具体的に運動はどれくらい行えばいいのでしょうか？

一般的に心拍数が59歳以下で120拍/分、60歳以上で100拍/分を維持した運動が効果的であるとされています。心拍の測り方は手首に装着できる測定器の他、自身で測る方法もあります。(下図①参照)この場合は3本指で手首をおさえ10秒間の心拍回数を測り、それを6倍すれば1分間の心拍数がわかります。今の運動が自分にとって最適かどうか判断することができます。



より詳しく目標とする心拍数を知りたい方は下記の計算方法で判断可能です。

目標心拍数 =  $\{(220 - \text{年齢}) - 1 \text{ 分間安静時心拍数}\} \times 0.5 + 1 \text{ 分間安静時心拍数}$

他にメッツという単位で運動量を確認することもできます。(下図②参照)安静に座っている状態を1メッツとすると4~6メッツの運動を10~20分間、週に3回以上できるようにすれば運動量として申し分ないです。

これらのメッツの数値がわかるとおおよその消費カロリーも計算できます。

おおよその消費カロリー(kcal) =  $\text{メッツ} \times \text{時間(hr)} \times \text{体重(kg)}$   
例えば、体重70kgの方が4メッツの運動を30分行った場合は下のようになり

$4 \text{ メッツ} \times 0.5 \text{ 時間} \times 70 \text{ kg} = 140 \text{ kcal}$

今の運動で約140kcal消費したことがわかります。

現在の自身の運動と照らし合わせて、最適かどうかの判断材料にしてもらえたらと思います。

『運動がんばっているよ、どれくらい継続したらいいかな?』『こんな運動やりはじめたけどどうかな?』

このような相談されると薬局スタッフ一同とても嬉しく思います。がんばっていることは是非お話してほしいです。より効果的な運動について共に考えていきましょう。

ゆのはま薬局(薬剤師) 本間 義人

図①



手首に指を当てて計測する方法

脈拍計などの機器を活用する方法

「糖尿病ネットワーク(<https://dm-net.co.jp/fitness/staff/003/32.php>)より引用」

## 地域医療を支える 医療関係者の方々から一言

ふるかわ整形外科クリニック  
理学療法士 市山 茂樹 様

私の現在勤務しているクリニックでは、小学生から高齢者まで幅広い層の患者様が来院されております。来院された患者様に対して、日常生活動作の改善や社会活動への復帰に向けたサポートをすることは当然ながら、「患者様を笑顔にする」という基本理念の下、日々精進しております。

患者様が来院される理由としては、「痛み」による機能障害や活動制限が主であります。「痛み」が先行し、様々な日常的な運動の障害となる方々がほとんどですが、ここ数年、障害予防、健康維持のため、地域での健康活動やフィットネスジムでの運動、また動画配信による運動によって、患者様自身の健康管理や医療的知識が蓄積され、健康意識が増加傾向にあると感じています。しかし、運動を行っているにも関わらず、「痛み」を発症し来院されていることも現状であり、自身の体に対して適切な運動を行えているかどうかは疑問な所です。

今後の展望として、我々のような医療従事者が、適切な運動または健康管理を提供すべく、様々な年齢層の方々、地域の方に指導を行えるように参加していく事が、これからの地域医療サポートで求められる事ではないかと考え、取り組んでいきたいと思っております。

図②

- 身体活動のメッツ(METs)表 -

身体活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 運動や遊戯(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

「スポーツ庁Web広報マガジン デポルターレ 「運動強度(METs)」で見える、効果的な身体活動は? (<https://sports.go.jp/tag/life/mets.html>)より引用」