

肥満症外来 ～運動のすすめ～

<肥満症とは？>

BMI 25 以上の「肥満」に加え、内臓脂肪蓄積や健康障害(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)を合併し、医学的な減量治療が必要な状態です。

体の中に内臓脂肪が増えると、さまざまな病気が起こりやすくなります。

肥満に起因ないし関連する健康障害〈肥満症の診断に必要な健康障害〉					
1	耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）	5	冠動脈疾患	9	閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
2	脂質異常症	6	脳梗塞・一過性脳虚血発作	10	運動器疾患 （変形性関節症：膝関節・股関節・手指関節、変形性脊椎症）
3	高血圧	7	非アルコール性脂肪性肝疾患		
4	高尿酸血症・痛風	8	月経異常・女性不妊	11	肥満関連腎臓病

体重を少し減らすだけでも、これらの病気の改善につながります。

<運動の目的>

体重を **5%**減らすだけで

- ・内臓脂肪が減る
- ・血糖値が改善する
- ・血圧が下がる
- ・筋肉量が保たれる
- ・体力がつく

などの効果があると言われています。

運動は体重を減らすだけでなく、生活習慣病の予防や改善にも大切です。

まずは、できることから少しずつ始めてみましょう。

<運動量を確保するために>

日常生活も大切な運動となるため、**日常生活の活動量を増やす**ことも大切です。

例えば、階段を使う／買い物で歩く／家事をする／少し遠回りして歩く、といった具合にこまめに体を動かす習慣をつけましょう。

<運動の注意点>

次の症状がある場合は運動を中止してください。

- ・胸の痛み
- ・強い息切れ
- ・めまい
- ・強い関節の痛み

<どんな運動をすればよいか？>

肥満症では、エネルギー消費量を増やすことが重要であるため、『**有酸素運動**』を中心に実施する事がオススメです。**座りすぎを減らす**ことも、有酸素運動として捉える事もできます。なお筋力トレーニングを併用すると、基礎代謝量が向上し、より痩せやすくなります。

<どのくらいの強い運動をやればよいか？>

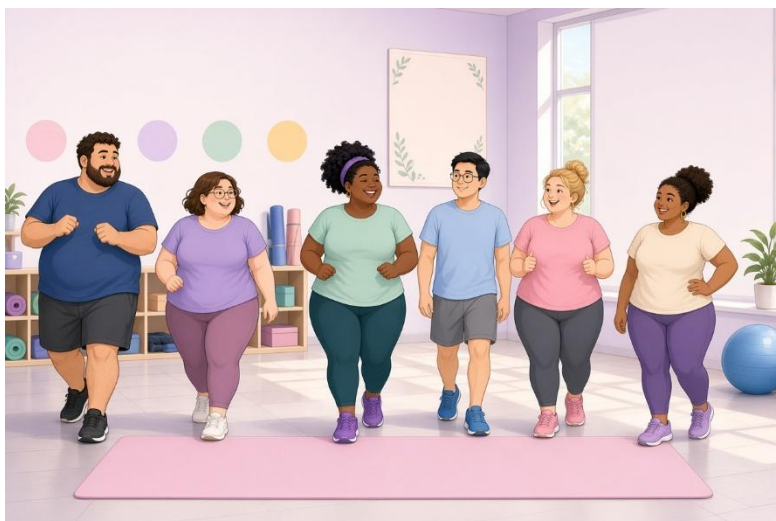
まずは『**楽である～ややきつい**』と感じる程度が理想です。目安は、『会話ができるくらいの強さ』です。息が切れて話せない場合は少し強すぎるかもしれません。運動に慣れてこれば、強さを少しずつ上げていく方が良いでしょう。

<時間や頻度は？>

1日 30 分以上、毎日あるいは**週150分**(週5回)以上を目安にしましょう。
運動に慣れてきたら、1日60分以上、週300分以上としてもよいです。

☆まずは、座っている時間を減らすため何かする事を始めましょう

☆今より+10分(1000 歩)多く歩くように心掛けましょう



※当院では多職種が協力して、肥満症の治療をサポートしています。
分からないことがあればお気軽にご相談ください。

リハビリテーション科

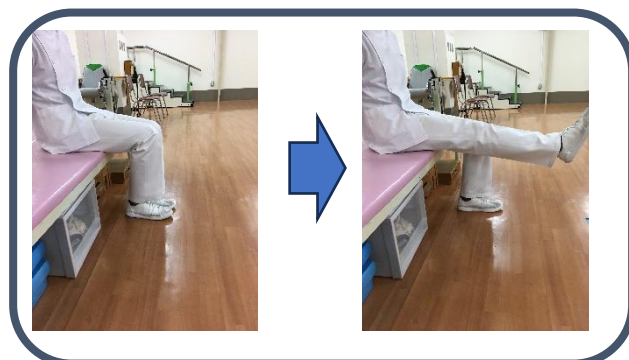
<運動メニューの提案>

●ステップ① ～歩くのが不安な方～

1.椅子に座って足踏み

(まずは 体を動かすことから始めましょう！)

2.膝を伸ばす運動



3.かかとの上げ下げ

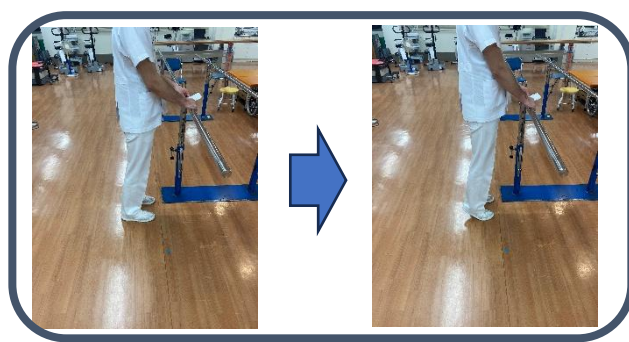


各、左右 20 回ずつ×3セット
目標:1 日 10 分体を動かす

● ステップ② ～少し歩けるようになってきたら～

1.スクワット(椅子からの起立運動)

2.かかと上げ



※各、10回×3セット

目標

・歩行 10～20 分、週 3～5 日、歩数 3000～6000 歩

・筋力トレーニング 週 2 回

●ステップ③ ～運動に慣れてきたら～

目標

・歩行 30～60 分、週 5 日程度、歩数 6000～8000 歩

・筋力トレーニング 週 3 回 (ステップ②同様、各15～20回×3セット)