



10月に入り、朝夕気温が急に低くなり、寒さを感じるようになりました。衣替えを早めに済ませて、体調を崩さないよう上手に服装を調節していきましょう。

## 今月のテーマ：「運動の種類」 有酸素運動とレジスタンス運動

運動には、有酸素運動とレジスタンス運動があります。無理なく継続しやすい有酸素運動を中心に、筋力を向上させるレジスタンス運動も組み合わせるとより効果的です。運動と同様の効果が期待できる動きは、日常生活の動作の中にもありますので、ふだんから意識して行いましょう。

### 有酸素運動の例

体で酸素を使い、糖や脂肪を燃焼させる全身運動



ジョギング ウォーキング 水泳 自転車 体操

### レジスタンス運動の例

筋肉に負荷をかける動作を繰り返す、筋力アップを図る運動



ダンベル ジムでの筋トレ

### 日常生活に置き換えると



速歩き 階段ののぼりおり 椅子をつかたスクワット 膝をついた腕立て

水中歩行もお勧めです！

プールの中を歩く「水中歩行」は、有酸素運動とレジスタンス運動がミックスされた運動です。膝への負担が少なく、無理なく行えるため、関節痛のある人や太り気味の人にもお勧めです。

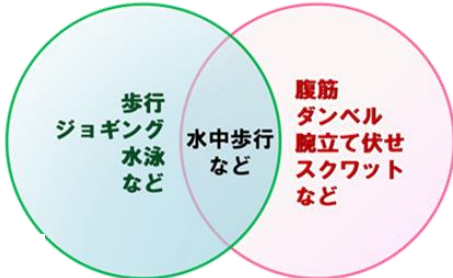
### 有酸素系運動

### レジスタンス運動

### 運動療法効果



PT Yamasaki



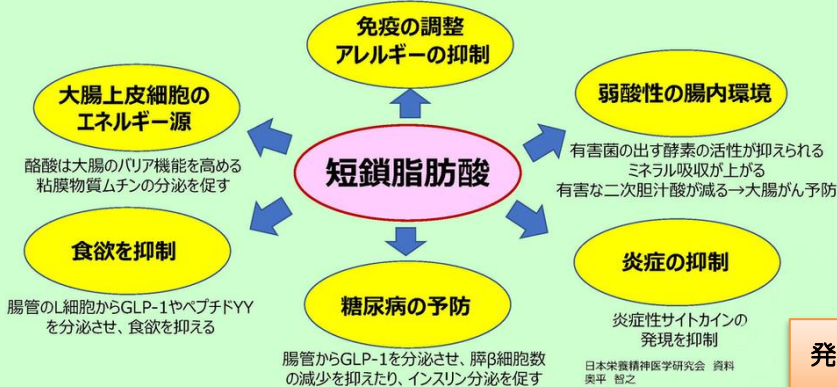
- ① 急性効果 ブドウ糖、脂肪酸を利用し血糖値低下
- ② 慢性効果 インスリン抵抗性改善
- ③ エネルギー摂取と消費のバランス改善 減量効果
- ④ 筋萎縮や骨粗鬆症予防 高血圧・脂質異常症の改善
- ⑤ 心肺機能改善 運動能力向上 QOL 高める

食後 30 分以内に運動を行うと、インスリンを使わずに筋肉に糖を取り込むことができ、**血糖値スパイク（食後の急激な血糖値上昇）**を予防できる。

## 短鎖脂肪酸の6つの効用（=腸内細菌+食物繊維・オリゴ糖）

（腸内細菌が、水溶性食物繊維やオリゴ糖を発酵してつくれる）

制御性T細胞(Treg)を増やす(過剰な免疫反応を抑える)、Th2の免疫反応を抑制



## ピックアップ栄養素（短鎖脂肪酸）



R. Hara