

# 適度な運動 の目安



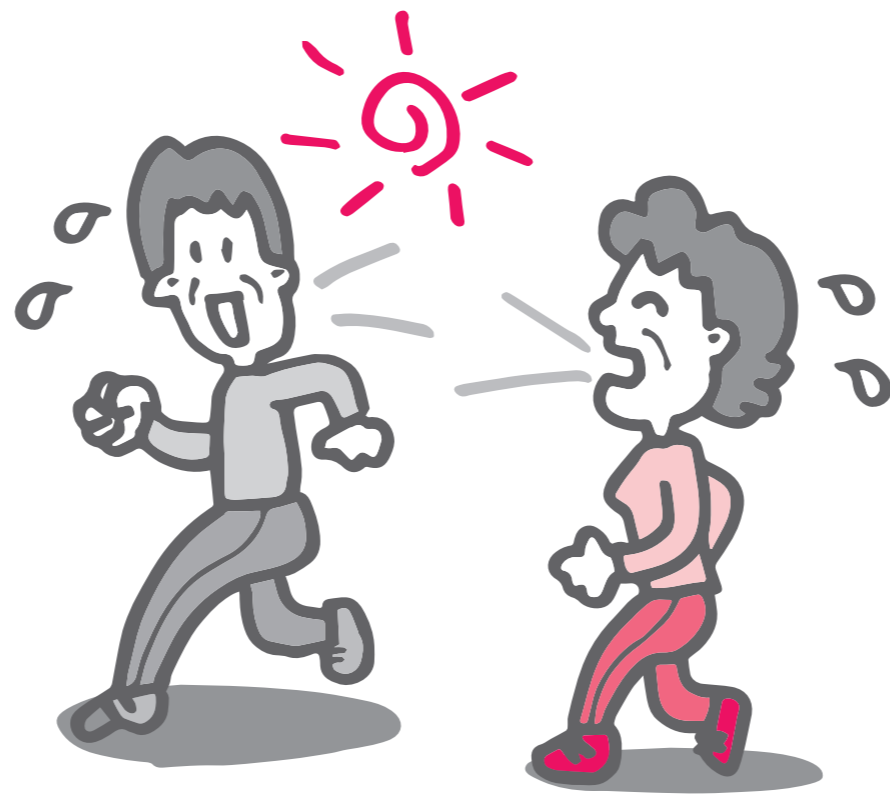
健康を維持するためには「適度な運動」を、とよく言われますが、  
適度な運動とは何を目安にすればいいのでしょうか。



適度な運動  
というところ、一般的には週3日、

1日30分から1時間、  
軽く汗を流す程度の  
ジョギングぐらいです  
が、軽く汗を流すといっ  
ても分かりにくい方に

は、1分間の  
の脈拍を目  
安にすれば  
よいようで  
す。ただし、  
年齢によっ  
て適正が違  
うので、次



80から96ぐらいです

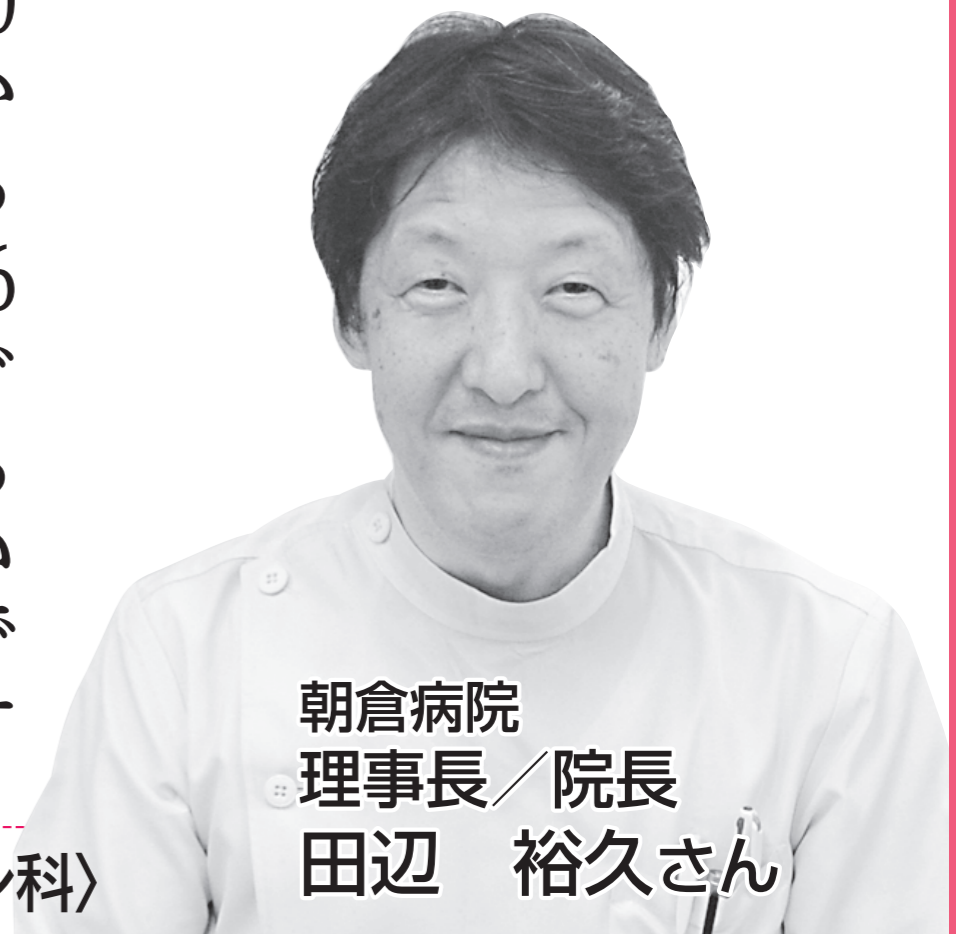
が、中には  
物足りない  
という方も  
いるかもし  
れません。  
個人差も  
ありますが  
一般的には、

の計算式を用います。

100から120ぐらいが会話

(適度な1分間の脈拍  
数)  $\parallel$  (220 - 年齢)  $\times$  (目  
標とする運動強度) こ  
の運動強度が健康の維  
持だと0.5から0.6  
で、60歳だと、脈拍数が

しながら運動できる目  
安ですし、多くても130  
を超えない方がよいよ  
うです。体にいい運動  
はきつといい運動も動か  
してきてくれますよ。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん