



問屋町

第21号

すこ 健やかLetter

発行日：2018年3月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

長い冬が終わりを告げ、青森に春がようやく訪れようとしていきます。心機一転、健康な体づくりを頑張ってみませんか。今回は、日常生活にちょっと取り入れるだけで強い心臓を作れる運動をご紹介します。



STOP突然死!

ちょいキツ運動で強い心臓づくり



私達の心臓の周りを走る血管は、心臓に血液を送ると共に酸素や栄養を届けています。しかし、血管が詰まるとこれらが届かなくなり、心臓の細胞が死んでしまいます。これが「心筋梗塞」で、一命を取り留めても後遺症が残る場合があります。

ところが、心筋梗塞で倒れても、後遺症もなく元気に過ごせる「強い心臓」が存在し、日常生活で「あること」をすることで作れることが明らかになりました。

強い心臓を作る2つのポイント

- ① 心臓は、細胞内のミトコンドリアが酸素を食べてエネルギーを出すことで動いています。ミトコンドリアは酸欠になると少ない酸素で効率的に働くようになるので、普段から軽い負荷の運動で酸欠状態を経験させ、強い心臓を作りましょう。
- ② 心臓は、「心拍数110の有酸素運動」+「ちょいキツ筋トレ」で強くできます。有酸素運動は少し息が上がるくらいで1日30分、週3回程行い、その間にスクワット等のちょいキツ筋トレを行いましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

非常事態が心臓を強くする！？

心筋梗塞を起こす前に、胸に痛みを感じる「狭心症」の発作を起こした人は心筋梗塞の治りがよいということは、以前から知られていました。狭心症は、血管が狭まり血液が流れにくくなる病気で、心臓は酸欠状態になります。

さて、心臓の細胞にはミトコンドリアが住んでいて、酸素を食べてエネルギーを出し、心臓を動かしています。しかし、狭心症で酸欠という非常事態に陥ると、ミトコンドリアは少ない酸素で効率よく働くようになり、強い心臓を作り出します。

この仕組みを利用し、普段から軽い負荷の運動をすることで、ミトコンドリアに酸欠状態を経験させておくと、心筋梗塞等の大きな発作から心臓を守ろうとする働きが期待できます。



心臓を強くする「有酸素運動」+「ちょいキツ筋トレ」

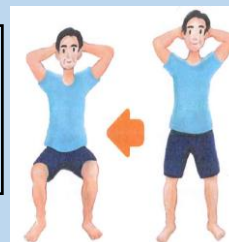
心拍数110の有酸素運動



- ・ 1日30分、週3回程度を目標に
- ・ 軽く息が切れ始める程度で

ちょいキツ筋トレ

スクワット
1セット10回
目標1日3セット



壁立て伏せ
曲げ伸ばしに
各3秒程かけ
ゆっくりと
1日10回から



- ・ 有酸素運動の間に織り交ぜる

※心臓疾患がある人は、必ず医師の指導のもとで行ってください。