

知るとうれしい リハビリニュース



【リハビリテーション科】

暑さの厳しい季節となりました。熱中症も心配されますし、運動するには十分注意が必要です。
屋外で運動される際は、早朝や日暮れの時間をおすすめします。
さて今回は、「ウォーキング時の運動量の目安」についてお話しします。

【適切な運動量を知るためには】

普段の自分の脈拍を知っておくことが大切です。
何もしていない時の脈拍は1分間に50回～100回、リズムよく規則正しく刻んでいます。
まずは安静時の脈拍を測ることからはじめていきましょう。



【脈拍の測り方】



薬指と中指を、
反対側の手首に
当てる。

【適切な運動量の値とは】

上記の方法で**15秒間**脈を測ります。
適切な運動量は **$32 - (\text{年齢} \div 8)$** という計算式で出すことができます。
15秒間の脈拍数がこの計算式で出た数まででとどまるような運動量がおおすすめです。
例えば、年齢が70歳の方であれば、 $32 - (70 \text{ 歳} \div 8)$ ですので、 $70 \div 8 = 8.75$
次に $32 - 8.75 = 23.25$ よってウォーキング時の15秒間の脈拍数が23回程に収まっていれば、
無理のない運動量ということになります。
(15秒間測って4倍にすれば、1分間の脈拍数になります。)

特に高齢の方で、暑い夏にウォーキングされる方は体に負担のない、
適度な運動をおすすめします。
ぜひ参考にしてみてください。

