

# 肥満症・メタボリックシンドローム の人を対象にした運動プログラム

## ▶ 運動プログラムの作用と効果

- ・肥満症やメタボリックシンドロームにおいて、合併する高血圧・糖尿病・脂質異常症などの改善は、減量の程度に依存します。食事療法と運動療法で現体重の3～5%程度の減量を達成し、維持することが重要です。
- ・減量・減量維持の際には、有酸素運動によるエネルギー消費の増加が主目的となります。併せて筋力トレーニング、ストレッチングを併用すると運動効果が高まります。

## ▶ 運動プログラムをおこなう前に注意すること

- ・健康診断を受けて血圧・血糖・脂質・その他の健康障害がないかどうかまず確認しましょう。
- ・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの合併症のある場合は、各疾患の運動プログラムも参照してください。元々運動習慣のない人は、最初は低強度で1回の時間を短くして始めましょう。
- ・膝痛・腰痛などの整形外科的問題がある場合は、かかりつけ医に確認するとともに、有酸素運動においては体重負荷がかかりにくい種目を選択、筋力トレーニングを並行しておこない下肢筋力を強化するなど留意してプログラムを設定しましょう。

## ▶ 運動プログラムの方法

個人の状況に合わせて、有酸素運動  
を中心に実施しましょう

肥満症では、まずエネルギー消費量を増やすことが重要です。メタボリックシンドロームでは、インスリン抵抗性が高くなっているため、運動によるインスリンの効き目を高める作用も重要です。

有酸素運動に合わせて  
筋力トレーニングをおこなうと運動効果を高めるため、  
より効果的です

筋肉が増えると、日常生活の様々な動作が楽になります。

### ① 種目を1～2種類選びましょう

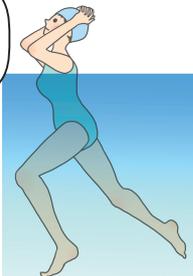
エルゴメーター  
(自転車こぎ)



トレッドミル歩行



水中歩行



健康運動指導士と相談して、  
有酸素運動は1～2種目、  
筋トレは下肢・体幹からそれぞれ  
選んでください。



### ① 有酸素運動を効率的に安全におこなうために、下肢・体幹を優先的に、つまずき防止も含めおこないましょう

下肢

ダンベルスクワット



レッグプレス



つま先あげ  
・踵あげ



体幹

ヒップリフト



プランク



## ▶ 運動プログラムの方法（続き）

### 有酸素運動

#### ② 強さは？

低強度～中強度（～高強度）＊  
40～60%（～80%）最高心拍数  
自覚的強度：楽～ややきつい

#### ③ 時間は？

1日合計中強度なら30～60分  
週150～300分

#### ④ 頻度は？

ほぼ毎日  
運動量が十分なら週5日未満でまとめてもよい

\* 高強度運動が可能であれば、効率よくエネルギー消費ができます。運動指導者と相談しながら進めましょう。

### 筋力トレーニング

#### ② 負荷の重さは？

軽い～重い

#### ③ 回数は？ セット数は？

8～12回、2～4セット

#### ④ 頻度は？

週2～3回

\* ヒップリフトやプランク、つま先あげ・踵あげは家でもできるので、隙間時間でも行うと効果的です。

### 【プログラムのモデル】

エルゴメーター  
ややきつい強さ  
30分×1～2回



+

レッグプレス  
軽い負荷  
10回×  
2セット

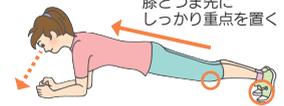


ヒップリフト



プランク

目線の位置は少し前  
背中ラインを真っ直ぐに  
膝とつま先に  
しっかり重点を置く



合計の運動時間=90～120分（運動前後のストレッチング含む）

## ▶ 運動プログラムをおこなった後に気をつけること

- ・ 減量のためには、生活全体の中で、消費エネルギーが摂取エネルギーを上回る必要があります。運動施設での運動は、強度や量を増やすなどまとまった運動ができますが、それだけでは不十分です。合計で週150～300分になるように、生活の中で有酸素運動を実施しましょう。
- ・ 運動以外の時間で、活動的でいることも重要です。日常生活の中でも座りすぎを避け、30分から1時間に一度は、立ち上がったたり踵の上げ下げをおこなうなどの動作を取り入れましょう。
- ・ 減量・減量維持の際には、運動による消費エネルギーの増加と食事による摂取エネルギー量の減少のバランスが大事です。食事にも合わせて気を付けましょう。
- ・ 整形外科的疾患が悪くならないように注意しながら進めましょう。
- ・ 慣れてきたら、楽しくおこなえる有酸素運動を好みに合わせてチャレンジしていくことをお勧めします。

運動型健康増進施設の一覧（厚生労働省ホームページ）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/>