

ユツユツ学ぼう!



かめ吉通信



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

第22回 令和4年4月号

～生活習慣病を予防しよう!～

令和4年度から糖尿病チームと腎臓病チームが毎月交互に発信していきます!

糖尿病チーム

無理のない運動負荷の紹介

リハビリテーション技術科

糖尿病の運動療法として有効なのは、ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングと言われています。今回は、すでに取り組んでいる方も多い、有酸素(散歩等)運動時の目標脈拍数についてご紹介します。

【目標脈拍数の計算方法】

$$[\text{最大心拍数}(220 - \text{年齢}) - (\text{安静時脈拍数})] \times \text{運動強度}(0.5) + \text{安静時脈拍数} = \text{目標脈拍数}$$

例) 50歳、安静時脈拍数60回

$$\begin{aligned} & [(220 - 50) - 60] \times 0.5 + 60 = \text{目標脈拍数} \\ & = [170 - 60] \times 0.5 + 60 = \text{目標脈拍数} \\ & = 110 \times 0.5 + 60 = \underline{115\text{回}} \end{aligned}$$



- 運動強度(0.5)の目安は、歩きながら歌ったり会話をして余裕のある程度
- 安静時脈拍数は寝ている時に測った脈拍数

目標脈拍数を目安に、適度な運動強度で無理なく継続して、日々の運動を楽しみましょう。

