

有酸素運動

有酸素運動は、体内の糖質や脂肪が酸素とともに消費されるエクササイズ。

例 ウォーキング ジョギング ランニング サイクリング
水泳 アクアビクス エアロビクスダンス STEP エクササイズ
クロスカントリースキー ノルディックウォーキング



効果

肺機能、酸素摂取能力の改善 冠動脈疾患の危険性の減少、体脂肪を減少させる。不安や抑うつ感を軽減し、健全感を高める。¹

慢性疾患の発症率低下。冠動脈疾患、高血圧、大腸がん、2型糖尿病、骨粗鬆症の発症率を低下させる。

有酸素運動に関する本を集めてみましたのでお楽しみください。

- ・「『寝たきり』が嫌ならこのウォーキングに変えなさい」

能勢博/著 朝日新聞出版

テレビ、雑誌、新聞などで、たびたび紹介される科学的なウォーキング法『インターバル速歩』。そのコツと効果をイラストやグラフを使ってわかりやすく解説しています。

- ・「スロージョギング健康法 ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる！」

田中宏暁/著 朝日新聞出版

スロージョギングとは、想像以上にゆっくりと走ることです。楽しく笑顔で走っているうちに、驚くような体力が付き、身心ともに健康になれます。走り方のコツは、ニコニコペースで走り、足の指の付け根で着地します。スロージョギングを始めると、脳と体も変わります。メタボ(生活習慣病)を改善！減量に成功！脳を活性化させます。

- ・21世紀の健康マーチ「からだところにエアロビクス」 新版

武井正子/著 大修館書店

日本人の三大死因は1位がん、2位心臓病、3位脳卒中です。原因は、運動や食事など毎日のライフスタイルからくる『生活習慣病』といわれています。

エアロビクスは、これらの生活習慣病に関連の深い心臓血管系を特に活性化するといわれています。

編集・発行：さいたま市立与野図書館

〒 338-0002 さいたま市中央区下落合5-11-11

Tel 853-7816

平成 28 年 11 月