

# グリーンポトスニュース

29号：2000年1月

あけましておめでとうございます。今年もグリーンポトスニュースとともに  
かめざわクリニックをよろしく申し上げます。今年初めての話題は『運動と健康』で  
す。

## 運動と健康

年が明け、心も新たにいろいろな目標を持っていることと思います。

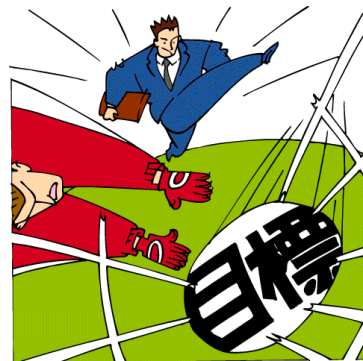
健康を保つためにも「少し運動を」と考えている方も多いのではないのでしょうか。  
しかし、実際、はじめてみると足が痛くなったり、腰が痛くなったりして、三日坊主  
で終わってしまうこともあるかと思えます。

スポーツは、自分の身体の限界に挑むものです。オリンピックを観ればわかるよ  
うに人間どこまで速く走れるか、どれだけ高く飛べるかを競うものです。

今、ここで話題にしているのは、健康を維持していくための運動です。ですから、  
スポーツ競技とは、根本から違うことを理解してください。

健康を維持するための運動では無理は禁物です。運動をすることによって先ほど  
のように痛みを覚えるようならやりすぎです。痛みは危険信号です。それ以上は、  
身体に危害が加わる可能性があることを知らせているのです。ですから、痛みを生  
じないように“運動”をする必要があります。

それでは、どのような運動がいいのでしょうか。一番手  
ごろにできるものとして、散歩があります。散歩の速度の  
目安は、楽に会話ができることです。息が切れるようなら、  
やりすぎです。息切れがするということは、身体に酸素が  
不足していることを意味します。スポーツなどで、心肺能  
力を高めるためには必要ですが、身体に無理がかかるため、  
健康を維持するための運動には負荷がかかりすぎです。



しかし、時には少しくらいの運動負荷をかけることもいいですが、身体に不調を  
感じるようなら、運動量を減らしてください。競技ではないから、自分の身体と対  
話しながら、無理のないように長く続けてください。続けることに意義があるの  
ですから。

麻酔科(ペインクリニック)・内科・アレルギー科・リハビリテーション科



編集・発行 **かめざわクリニック**

～ 痛みの診療所～

院長 亀澤 隆司  
春日井市東野町 10-12-2