

# 健康ぷらざ

## No.383

企画:日本医師会

# ♪♪♪ 楽からややきつい、くらいの運動を

健康のために運動をするのは大切なことですが、  
激しい運動は、逆に身体への負担が大きく  
健康的でないことがわかってきました。

適度な運動とは、中強度の運動といわれています。  
どのような運動をどの程度すればよいのかは、  
人それぞれ年齢や体力が異なり、  
同じ運動でも「苦しい」と感じる度合いが違うので  
一概にはいえません。

そこで、運動強度の目安を「本人が感じた程度」で表した

「ボルグスケール」を紹介しましょう(表)。

運動した時の感覚(つらさ)を、数字と言葉で表したものです。  
程度を20段階に分け、安静状態を6、疲労困憊<sup>うんぱう</sup>を20としています。  
「楽からややきつい(11~13)」が健康に適した運動の範囲となります。  
少し早めに歩く散歩など、話しながら続けられる運動です。

1日最低30分を目安にするとよいでしょう。  
運動できない日があっても、1週間の合計が180分になるようにしましょう。  
自分のペースに合った適度な運動を心がけてみてください。

少し早めに歩く  
散歩など、  
話しながら続けられる  
くらいの運動を

表 ボルグスケール

(運動強度を本人が感じた程度で評価したもの)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
(安静状態)	非常に楽である	かなり楽である	楽である	ややきつい	きつい	かなりきつい	非常にきつい	疲労困憊						

適した運動の範囲



※ボルグスケールの11~13は、脈拍数でいうと1分間に110~130拍位が目安になります。