

みんなの健康ラジオ

『自分に合った運動を今日から始めよう』

(2026年10月8日放送)

横浜スポーツ医会

かめのはしクリニック

松尾 幸果

まずは「少し息が弾む」運動から

有酸素運動

週 150～300分

「少し息が弾むけれど
会話はできる」くらい

筋力トレーニング

週 2日以上

無理のない範囲から
継続することが大切

1日の目安

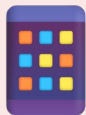
20～30分

速歩き・自転車など
続けやすい運動

時間がなくても 立つ・歩く・階段・掃除 など
日常の動きにも意味がある

運動は姿勢と体の使い方も大切

スマホ姿勢・猫背



首・腰への負担
胸が開きにくい
呼吸や活動量にも影響

悪い姿勢のまま運動すると
身体を痛めることも



正しい姿勢・体の使い方

姿勢 + 呼吸 + 動作

筋トレや有酸素運動を
安全に続けるための「土台」

心臓病の患者さんも「運動」が治療の一部

心筋梗塞
心不全



心臓
リハビリテーション

状態を確認しながら
その人に合った運動を処方



継続

体力・QOL改善
再発予防
再入院予防

「心臓が悪いから安静」ではなく、安全に動くことが回復につながる

運動が苦手でもできることから始める

隙間時間



正しい姿勢で
スクワット

食後



10～20分の
ウォーキング

寝る前



ゆっくり
ストレッチ

年だから、運動が苦手だから、私には無理
—— そう思わなくて大丈夫

今からできることを始めよう

私が今お話ししているこの瞬間が、
私にとっても、みなさんにとっても

今が、一番若い瞬間。

運動は、何歳からでも始めることができます。

今日の小さな一歩



未来の健康

今日という「一番若い日」から、
自分のために少し体を動かしてみてください