

日医健康スポーツ医学再研修会  
熊谷市医師会講演

埼玉医科大学国際医療センター  
心臓リハビリテーション科 牧田茂

「運動生理学を日常臨床に生かす」

健康スポーツ医には、生活習慣病保有者に運動療法（有酸素運動やレジスタンス運動）を処方・指導することが求められている。近年、坐りすぎの生活（*sedentary life style*）が問題になっている。新型コロナウイルス感染予防のため外出の機会が減り運動不足の影響が懸念される。本講演では有酸素運動の運動生理学的・生化学的効果と処方を行う上での留意点について解説したい。