

## 自覚症状を基準にした運動強度の目安

相対的運動 強度(%)	強度の 感じ方	心拍数 (拍/分)					その他の感覚
		20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	
70	息が 切れる	150	145	140	135	125	どこまで続くか 不安 緊張 汗びっしょり
60	やや きつい	135	135	130	125	120	いつまでも続く 充実感 汗がでる
50	比較的 らく	125	120	115	110	110	汗がでるかでな いか フォームが 気になる

(体育科学センター資料1984より改変)



1日だけの運動では、肝臓や筋肉量、持久力はすぐには改善しません。

まずは、1カ月を目標に運動に取り組み、次は6カ月、さらにはより長期にずっと運動が続けられるよう無理のないように運動の機会をつくりましょう。また、目標を持ち、変化を感じるように心がけることが肝臓病を持っていても生き生きと生活する上で重要でしょう。

みなさんが抱えている肝臓病の状態や、年齢その他の要因でも、肝臓に負担がかかる場合があります。どの程度の運動が、ご自身に最適なのかどうかは、担当医・看護師に気軽にご相談ください。

### 《著者紹介》

加藤 悦子 (かとう えつこ)

東海大学医学部付属病院 外来 (第4診療センター) 副主任

