

# 健康づくりのための 運動をしましょう

暑い夏が続く今日この頃、気温の高さゆえに外出を控え、自宅で過ごす方も多くなっています。外出の機会が減ると、身体を動かしたり、運動をする習慣が少なくなりがちです。

実は、心も身体も健康に過ごすためには、普段からの運動習慣を持つことが有効だと言われています。健康づくりのためには、運動は欠かすことのできないものなのです。

今回は、そんな運動の具体的なメリットや、運動を自宅や勤務先でも手軽に試せる方法について紹介します。

## 運動を習慣化するメリット

- ① がん、糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を防ぐ。
- ② 上記①の疾患から引き起こされる心臓病や脳卒中で死亡するリスクを減らす。
- ③ 加齢によるロコモティブシンドローム、認知症など生活機能低下をきたすリスクを減らす。
- ④ 気分転換やストレス解消などにより精神的安定をもたらす。
- ⑤ うつやメンタルヘルスによる不調を予防する。



## 健康づくりのための身体活動基準

### 2013 によると…

健康づくりの運動方法として

18～64 歳までは「歩行やそうじなどの身体活動を毎日 60 分間行うこと」と「息が弾み汗をかく程度の運動を毎日 60 分間行うこと」としています。

65 歳以上では「内容は問わないので、とにかくじっとしたままではなく、身体活動を 40 分間行うこと」としています。

運動を行うことでいい面もありますが、同時にけがや事故を引き起こすリスクもあります。

以下のようなポイントに注意し、正しい知識をもって運動を行いましょう。

- ◇少しずつ時間や運動強度を増やすようにして無理をしない。
- ◇体調のすぐれないときは、運動を中止する。
- ◇持病などがある場合、運動を開始する前に主治医などの専門家に相談する。
- ◇服装や靴は、体格や活動内容、環境や気候にあったものを選ぶ。
- ◇運動前後には準備運動・整理運動を行う。
- ◇自分の体力やレベルに合った運動の種類・強度・時間を選択する。



## まずは今よりも 10 分多く毎日動くことから始めましょう！！

- ① 歩くときは、歩幅を広くして早歩きで歩く。
- ② 仕事での移動中は階段を使う。遠くのトイレまで歩く。休憩時間に軽い運動を行う。
- ③ 掃除や洗濯はきびきびと動いて行う。家事の合間に体操を行う。
- ④ テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチをする。
- ⑤ 休日に家族や友人と外出して体を動かす。
- ⑥ 通勤や買い物は自転車や徒歩で行く。

## 運動を生活に 取り入れるポイント

●車通勤から徒歩や自転車での通勤に変更する、電車通勤時に一駅手前で降りて歩く、休憩時にちょっとしたストレッチを行うなど、生活の中の少しの時間で運動をする意識を持つと運動の機会を負担なく増やすことが出来ます。

●一人で運動を行うよりも、家族や友人、仲間とともにいき、楽しさや喜びを共有することで充実感や達成感を得られやすくなります。運動の継続にも効果的です。

## 食事の見直しも大切

運動とともに食事の改善を行うことで、健康づくりに良い効果を得ることが出来ます。

栄養バランスよく食事をとることや菓子類やアルコールを控えること、油を使わない調理方法に変えること、食べる時間や速さ、頻度を変えることなどで食事の内容をより良いものに変えることが出来ます。

