



運動と健康の関わりは？

現代社会では、交通機関の発達や電気製品の普及などにより、私たちは体を動かす機会を奪われています。その結果、運動不足となり、多くの生活習慣病を引き起こしています。運動不足は、特に心筋梗塞や狭心症に代表される虚血性心疾患や脳梗塞など、動脈硬化がもとになる病気と強い関連があります。これは、動脈硬化の原因となる高脂血症・高血圧・糖尿病などが運動不足と深いかわりがあるからです。

運動は、**血液循環がよくなる・心疾患の危険性を減らす・高血圧の予防改善・筋力を増す・体重コントロールに有効である・骨量減少を防止する・睡眠障害を改善する・心理的緊張を緩和する**など、生活習慣病を予防する医学的効果や体力向上などの効果があります。また、友人を増やしたり、ストレスを発散するなどの社会的・心理的な波及効果もあります。

運動には、歩行・ジョギングやエアロビクスダンスなどの長時間できるような比較的軽い運動の有酸素運動と、短距離走などのように一気に力を発揮し、身体に急激に負担のかかる無酸素運動があります。健康増進のためには、まずは歩行やストレッチ、柔軟体操などの有酸素運動がおすすめです。

てくてく運動を実践しましょう！

① まず、歩くことから始めましょう

・・・車に乗らずに、近いところは歩いたり、1つ手前の駅で降りて歩くなど毎日の生活の中で歩く量を増やしましょう

② はきやすい靴をはき、歩数計を常に身につけましょう

・・・毎日の歩数の記録をつけると具体的な目標になります

③ 日常の運動量を増やすため、ながら運動を心がけましょう

・・・テレビを見ながらのストレッチや通勤電車でのつま先立ちなど、仕事や家事の合間や移動時間をうまく利用しましょう

④ できそうなことを見つけて、生活の中の活動量を増やしましょう

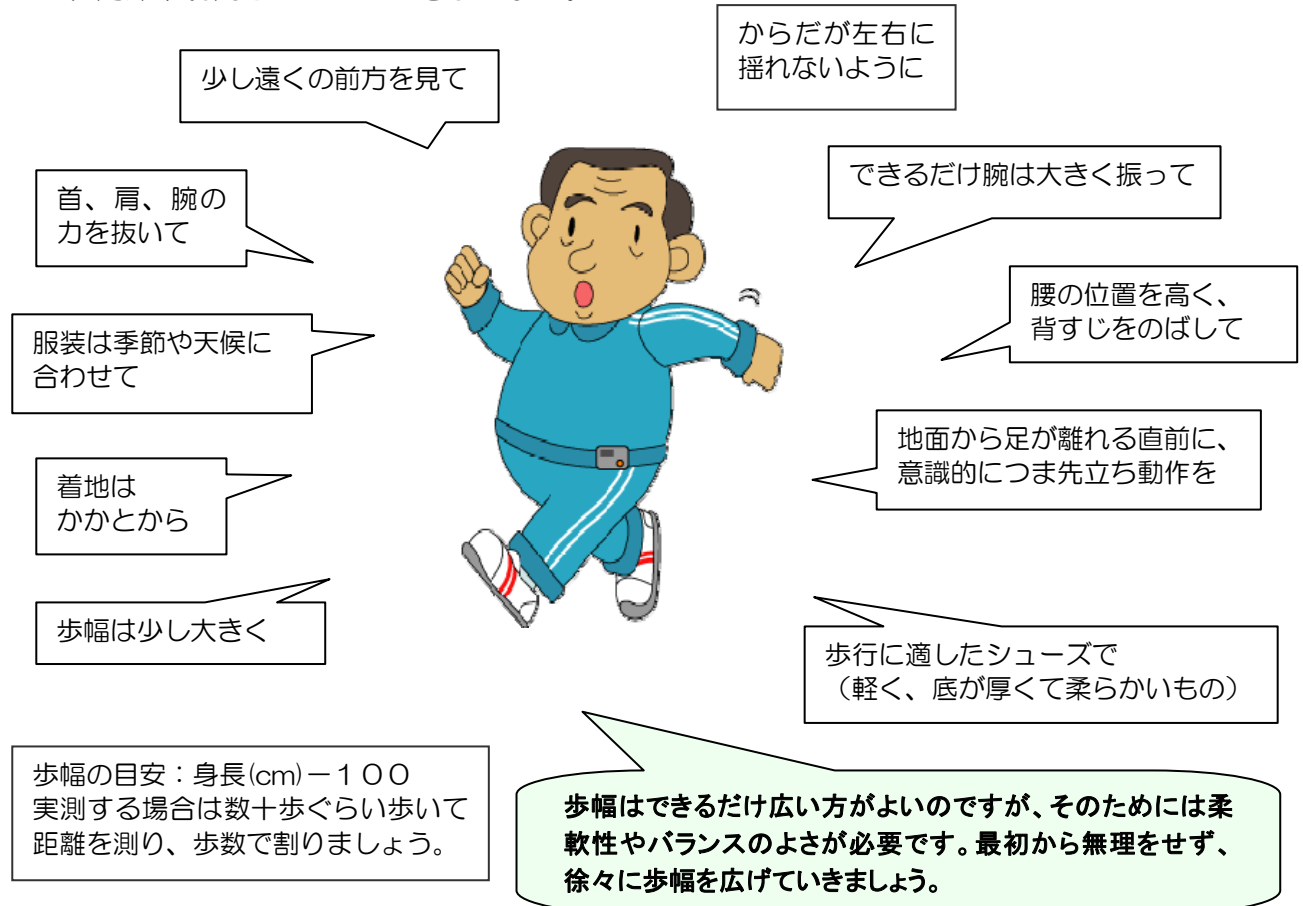
・・・エレベーターやエスカレーターをやめて階段を歩く、テレビやエアコンはリモコンを使わない、犬の散歩に行く、休日には、買い物や散歩に出かける、床磨きや風呂そうじに時間をかけるなど、毎日の生活の中の活動量を増やすようにしましょう

⑤ 無理せず、楽しみながら、とにかく継続しましょう

・・・体調が悪い時はあせらずに、体調がよくなってから取り組みましょう

リズムカルに楽しく歩きましょう

事故防止のために、歩く前にゆっくりひざを屈伸したり、股関節を伸ばしたり、足首や首を回して、関節や筋肉をほぐしておきましょう。



てくてく運動を習慣づけるために、歩数計はとても有用です。歩数を知り記録をつけることで、毎日の励みになるだけでなく、達成状況や問題点などがつかめて、長続きすることができます。

運動は、長期的には生活習慣病を予防する大きな効果がありますが、病気のある人は、主治医にご相談ください。

～運動で身も心も軽やかに～

これまで、脂肪を効果的に燃焼させるには、20分以上の連続した運動が必要と勧められていましたが、脂肪燃焼は運動後20分から急に始まるものではありません。8～10分程度の短時間のウォーキングでも脂肪がエネルギー源として利用されることから、こま切れの運動でも積み上げていくことが大切です。

よく「1日に1万歩を目標に」などといわれますが、年齢や体力等により差があります。今よりも1000歩増やすことから始めて、体調に悪影響がでないか様子を見ながら、徐々に増やしていきましょう。とにかく少しずつでもからだを動かす習慣をつけることが大切です。楽しみながら長く続けましょう。