

保健師からの ちょっといいはなし!



体を 動かしましょう!



生活習慣病のさまざまな病
気は、運動不足や過度の摂食
飲酒、喫煙など不健康な生

生活習慣が絡み合って進行してい
きます。そして回復不能な段階
(要介護状態や死亡)にまで悪
化していくと考えられます。
心臓病や脳卒中などはいきな
り発症するのではなく、その予
兆は早い段階から血液検査など
の数値に表れています。自覚症
状がないからと放置せず生活習
慣の改善のひとつでもある運動
習慣をつけてみませんか？

歩く!

健康を維持する体力には2通
りあり、1つは運動能力(心肺
機能)、もう1つは代謝能力(血
圧や血糖をコントロールする
力)です。

生活習慣病を予防するには、
代謝能力を向上させることが重
要で、ウォーキングが非常に効
果的です。とは言え、ウォーキ
ングを定期的な運動として「1
日1万歩」実践しようとしても
それは非日常のことですので長
続きはしません。日常の仕事が
忙しくなったり疲れてきたら、
たいいていの人が挫折してしま
います。

今より1,000歩多く歩く
ことをとりあえずの目安とし実
践してみてください。1日1,
000歩ですと時間にして10分
程度ですし、忙しいかたでも何
とか可能な目標ではないでしょ
うか。

日常の生活の中で歩く!!

次のようなことを心がけると
歩数はぐんと増えます。

- だらだらと歩いていたところをサッサと大股で歩いてみる
- エレベータやエスカレーターは使わず階段で昇り降りをする
- 歩ける距離は、なるべく車や電車は使わない
- 周りの人に頼んでいた雑用は、自分でするようにする
- 外へ出る用事を一度で済ましていたけれど、その都度こまめに外出するようにする
- 部屋の掃除を5分で終わらせていたところを、念入りに20分かけて掃除をする

こうした毎日の生活活動を意
識して続けると、自然と身体活
動量も増えていきます。日常的
に体を活発に動かすようになら
んと、普段からの歩き方そのもの
が中程度の有酸素運動に近づく
ようになり、運動をしたのと同
じような健康効果が得られるよ
うになります。
何回も三日坊主をするつもり
で始めてみませんか。