



2020

8月の健康コラム

Vol.137

運動の効果

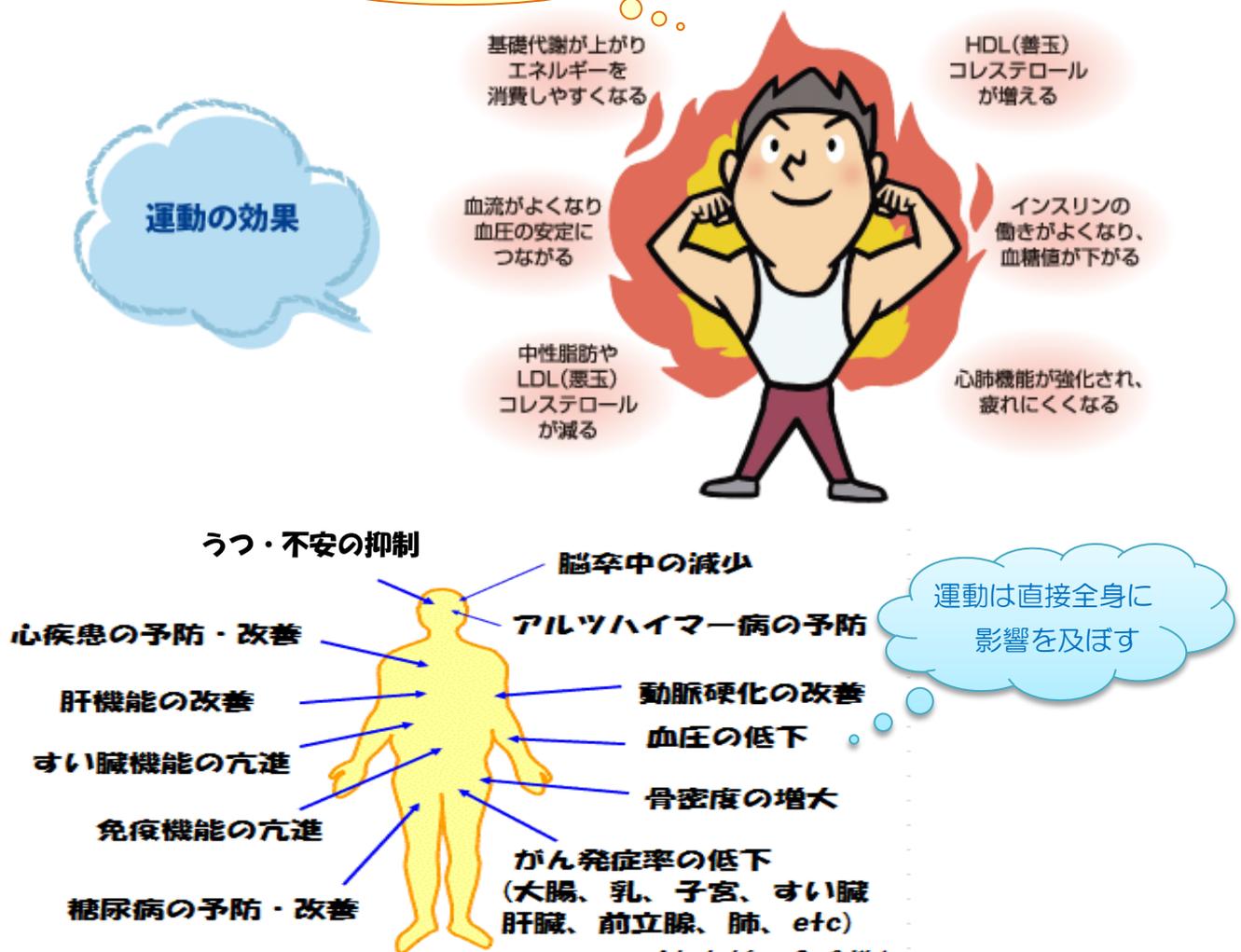
★運動とは★

運動とは「からだを動かすこと」で最近では日常生活での活動（生活活動）とスポーツなどの運動を合わせて**身体活動**と呼ばれています。 便利な世の中になるにつれて運動する機会が減ってきており、多くの方が運動不足を感じていますが運動した方が良いということは理解できていても様々な理由（暑い、寒い、忙しい等）により習慣化するのが難しいのが現状です。

★運動するとこんな良いことがあります★

日本人の死亡原因となるリスク要因の影響の大きさを調べた研究によると、**運動不足による死亡数は年間約5万人**で、喫煙、高血圧に次ぐ死亡原因であることが確認されています。

具体的にどんな効果があるの？！



Adopted from Dr. S. Klein

★どのくらい運動したら良いの？★

生活習慣病の予防などの効果は、10分程度の歩行を1日に数回行うことでも期待できます。つまり、家事、通勤のための歩行など様々な場面での身体活動が運動の効果につながると言えます。日々の生活を見直して、無理なく運動を実施できる環境を作ることが大切になります。



まずはからだを動かす機会や環境が整っているかご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

通勤で10分以上歩いているなら背筋を伸ばして大股で歩いてみましょう。

＜こんなことを意識してみましょう＞

- ☆エレベータよりも階段を使うようにする
- ☆ランチで少し遠いお店に行くようにする
- ☆週末に買い物に行く習慣をつくる



理想の運動には程遠い人

10分多く歩くことは歩数にすると約1000歩です。

歩行以外なら電車で立つ、買い物でカートではなくかごを使うなどでもより歩数が多くなります。歩行ではありませんが、最近ではパソコン作業を立って行う企業も出てきています。

少し行動を見直すと10分多く動くことにつながります。無理をしない程度に自分にできることを考えてみると良いかもしれません。



週に2回30分の運動を取り入れましょう。



息がはずむ程度の運動を30分以上週2回行うことも提唱されています。ウォーキング、ランニング、サッカー、野球、テニスなど楽しく継続して行うことができる運動を見つけて習慣にすると良いでしょう。

地域の市町村の運動教室やトレーニングジム、プールなどを利用できるか調べてみるのも良いでしょう。

