



2022

5月の健康コラム

Vol.158

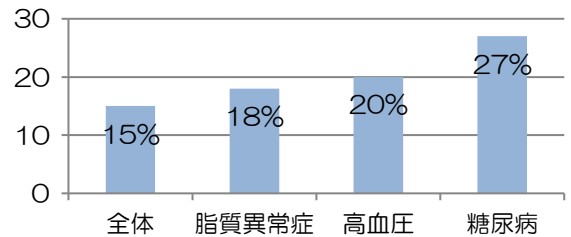
生活の中で運動量を増やすコツ

◆日本人は世界で一番座っている時間が長い！

座っている間は、下半身に下りた血液を心臓に押し戻すポンプの働きをする、ふくらはぎの筋肉の活動は停止しているため、全身に酸素や栄養を送る血液が滞ってしまいます。このような状態が長時間続くと、血液がドロドロになり血栓ができ、静脈血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)を引き起こしやすくなります。静脈血栓塞栓症を引き起こせば、即死に至ることもあります。日本人の成人が平日に座っている時間は、7時間(420分)と世界最長です。(Bauman et al. Am J Prev Med, 2011) また、日中の座位時間が2時間増えるごとに、死亡リスクは全体症例で15%、脂質異常症の方で18%、高血圧の方で20%、糖尿病の方で27%増加します。(図1)



(図1)日中の座位時間が2時間増えるごとに増加する死亡リスク(出典:京都府立医科大学, 2021)

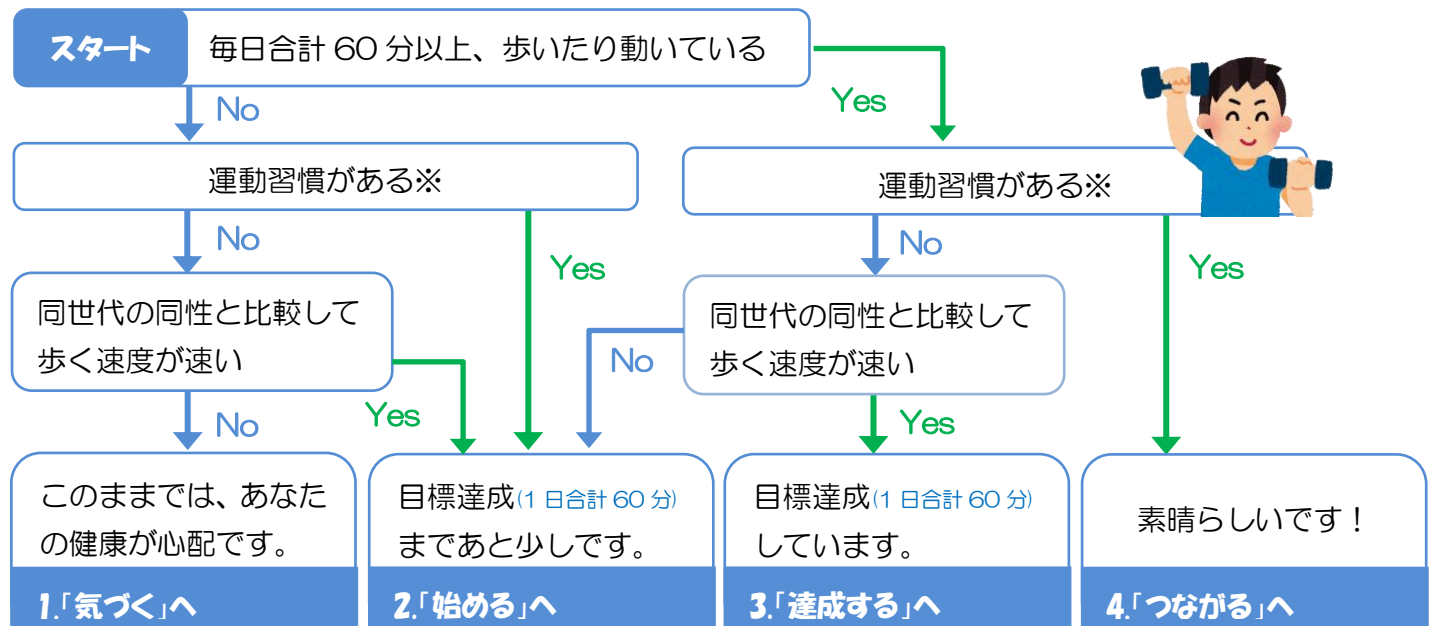


座位時間を減らし、からだを動かすことで、糖尿病や心臓病・脳卒中・がん・鬱などの発症リスクを下げることもできます。

◆まずは、+10 (プラス・テン)から！

「+10 (プラス・テン)」とは、今より10分多くからだを多く動かすことです。+10によって、がん発症を3.2%・認知症の発症を8.8%低下させることが可能であることが報告されています。

◆身体活動チェック～あなたはどの段階？～



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けている場合は、「運動習慣がある」を選択。

◆運動量を増やすコツⅠ～段階別で取り組むこと～

1. 「気付く」の段階

運動習慣が全くない方は、からだを動かす機会や環境、生活スタイルを振り返って、「いつ」「どこで」+10 できるかをみつけましょう！

2. 「始める」の段階

運動はしているけど、目標である 1 日合計 60 分（高齢の方は合計 40 分）まではもう一歩。今より少しでも長く、からだを動かすことが健康の第一歩です。今より+10 増やすことから始めましょう。

3. 「達成する」の段階

日頃から活動的な生活を送り、目標である 1 日合計 60 分（高齢の方は合計 40 分）を達成しています。更に+10 で、「体力向上図る」などよりアクティブな生活を送りましょう。

4. 「つながる」の段階

活動的な生活を送り、運動習慣もある「つながる」の段階の方は、一人でも多くの家族や仲間と+10 を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

◆運動量を増やすコツⅡ～すき間時間に運動を～



1. エスカレーターやエレベーターをやめて、階段を使いましょう！

階段を 1 段上がると、0.1kcal 消費します。1 フロアー10～20 段の階段であれば、1～2kcal 消費します。また、脚やお尻が鍛えられ、引き締め効果があります。

2. すき間時間にこまめに運動を！（①～④は 10～20 回、⑤は 10 秒×2～3 セット）

①回転椅子でウエストひねり



横腹に力をいれて、ウエストを左右にひねりながら、椅子を回します。

②座ったまま両あしあげ



両脚を揃えたまま上に上げます。下腹に力を入れましょう。

③待ち時間にかかとあげ



踵を上げます。ゆっくり行いましょう。

④CM の間に立ち座り



⑤歯磨きしながらストレッチ



前後開脚し、重心を前に移動します。

⑥お腹を凹ませながら歩く

