



アストの健康たより

令和2年12月号

運動習慣のすすめ!



今年最後の健康たよりとなりました。新型コロナウイルスの感染拡大の第3波の到来で、いっそう新しい生活様式などが推奨され、外出自粛ムードがただよう中で、日常の活動量や運動量が減ったという人も少なくないのではないのでしょうか。そんな人は要注意です!

食事などから摂取するエネルギーが、日常の活動や運動などで使われる消費エネルギーを上回ると肥満になりやすく、生活習慣病発症のリスクが高まります。

生活習慣病は自覚症状が現れないまま静かに進行していくため、気付かないうちに重症化し、死に至る病につながることもあります。

適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。



(1) 運動をするとこんなうれしい効果があるといわれています!

①生活習慣病の予防・改善

- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善
- ・免疫力アップ
- ・健康的な体型の維持

②老化予防

- ・加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- ・認知症になるリスクの低減やその予防
- ・筋肉量、筋力の維持・向上

③日常的な症状や疲労の改善

- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・血行促進による肩こりや冷え性の改善

④メンタルヘルスケア

- ・気分転換
- ・ストレス解消

(2) 運動を習慣付けするコツは?

普段あまり運動をする習慣がない人は、手軽に始められるウォーキングがおすすめです。

新しい生活様式に対応して、三密を避けて少人数や1人で行えます。

身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から始めてみましょう。それに慣れてきたら、「プラス10分」長く歩くように意識し、それを毎日続けていきましょう。

忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるというでしょう。

協会けんぽお役立ち情報「運動習慣のすすめ」より監修「東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授 医師 医学博士 関谷 剛



(3) おうちで+10（プラステン）※1 超リフレッシュ体操（厚生労働省 HP より）

- 「おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操」特設 Web コンテンツ

サイト URL : <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/plus10>

（「スマート・ライフ・プロジェクト」サイト内）

公開日：令和2年10月20日（火）

内容：・谷本先生、宇賀なつみさんによる「おうちで+10 超リフレッシュ体操」の実践動画

・谷本先生による「10分間の体操プログラム」3種の解説動画、その実演動画

寒くなり、外での運動の機会が減ってきますので、ぜひお試しください。

