



アストの健康たより

令和4年4月号

今日から始めませんか？プラス10



さくらの開花の便りが少しずつ聞こえ始めました。長かった冬が終わり、日差しが暖かく感じられる季節がやって来ました。しかし、平日はデスクワーク、休日はお菓子や甘い飲み物を飲みながら、ソファでテレビや動画サイト三昧…という方はいませんか？

暮らしが便利になることによって歩く機会が少なくなるなど、現代人の身体活動量は極端に減ってきています。その一方で、食生活が豊かになることによって食事から過剰にエネルギーを摂取しているので、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るというアンバランスが生じています。

こうしたアンバランスな状態が続くと体重が増え、「肥満」になります。肥満の中でも内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいことがわかっています。内臓脂肪型肥満にこれらの生活習慣病が重なる「メタボリックシンドローム」になると、動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患など重大な後遺症を残したり、死に至る可能性のある病気につながります。

●近年注目されている「ロコモティブシンドローム」

運動不足による長年の肥満は、足腰に大きな負担をかけ、骨粗鬆症や変形性膝関節症など、骨や関節、筋肉、神経などの運動器の障害を招きます。これらの運動器の障害によってからだを動かしにくくなり、筋肉とバランス能力の衰えから骨折、転倒しやすくなって、介護が必要になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」といいます。ロコモを放置していると徐々に寝たきりなどの要介護状態となり、日常生活の質を著しく低下させます。

●適度な運動がもたらす健康効果

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。まずはしっかり運動することが重要です。

とくに血圧、血糖値、中性脂肪やLDL-コレステロールなどの脂質、BMI、腹囲などの健診結果が基準よりも高い場合は、意識して運動を心がけましょう（要精密検査や要治療の場合は医師へご相談ください）。

★今日から始めよう！運動不足を解消するコツ

(1) ちょっとした工夫や心がけで日常生活の活動量を増やそう！

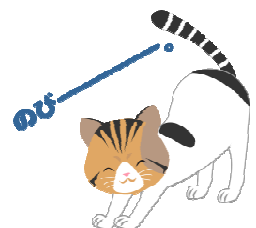
通勤中や職場で・・・「トイレに行く時にストレッチをする」「姿勢を正して、椅子に座る」

「座るときに膝をピッタリつける」「お腹を凹ませて、ドローイングする」

などちょっとした工夫でできます！

家庭で・・・「歩いて買い物に行く」「窓ふきやふる掃除などをこまめに行う」

「テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする」



(2) ウォーキングに挑戦してみよう！

日常生活の中で身体活動量を増やすことができれば、もう少しレベルをアップしてみましよう。

健康効果を高める適度な運動としては水泳やジョギングなどの有酸素運動が挙げられますが、手軽に行うことができ、かつ継続しやすい運動が「ウォーキング」です。ウォーキングはいつでもどこでも、自分のペースで安全に行うことができる運動です。これまで運動の習慣がなかった人や運動が苦手な人は、歩くことから始めてみるとよいでしょう。

〈ウォーキングを行うときの注意〉

服装は動きやすく、発汗性や吸湿性に優れたものを選ぶ必ず水分とタオルを携帯する

参考：協会けんぽ長野支部 メールマガジン+10（プラステン）から始めよう！

