



アストの健康たより

令和4年10月号

からだ動かしていますか？

天高く馬肥える秋ですね。信州ではぶどう、なし、りんご、栗など美味しいものづくめの季節がやって来ました。そして、風がさわやかなスポーツの秋でもあります。10月10日はスポーツの日ですね。各地ではコロナウイルス感染症で中止になっていたさまざまなスポーツイベントが、3年ぶりに、開催という話題も多く聞かれるようになってきました。



ところで、みなさんは運動習慣がありますか？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？

日本人の平均座位時間（座っている時間）は、平日で約7時間だったそうです。これは、米国や中国、ノルウェーなどの調査対象国20カ国のなかで最も長い時間でした。長時間座る生活が続くと、運動不足になり、体重増加や肥満につながることは、容易に想像できます。

しかし、座り過ぎの健康リスクはそれだけではありません。糖尿病、がん、心臓病、死亡のリスクを高めることが、さまざまな研究で指摘されています。

そこで、「1日10分からでもいいの!? 今日から始める内臓脂肪減少のための運動」（SOMPO ひまわり生命リンククロスより）をご紹介します。

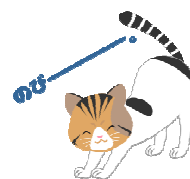
（1）お腹まわりにつきやすい内臓脂肪を減少させる運動とは？

メタボ腹の原因でもある内臓脂肪を落とすため、お腹に直接アプローチする腹筋運動をしている方はいらっしゃいませんか。

お腹を引き締めるなら腹筋運動が効果的と思いがちですね。

しかし実は、内臓脂肪を落とすには、腹筋などの筋トレよりも有酸素運動の方が脂肪燃焼に効果的といわれています。なぜなら、脂肪の減少にはどれだけエネルギーを消費したかが重要といわれており、脂肪を減らすことが目的の場合は、有酸素運動の方がエネルギー消費量が高いといわれているからです。

手軽に始められる有酸素運動は、ウォーキング、ジョギング、水泳、ジムにあるエアロバイクなどがあります。まずはご自身のペースでできる運動から行ってみてください。



（2）1日にどのくらい運動したらいいの？

運動をしようと思っても、時間がとれないからと諦めている方はいらっしゃいませんか？脂肪を燃焼させるには、20分以上の運動が必要と聞いたことがある方もいると思います。

家事や仕事に追われていると、運動のために20分以上の時間を確保することは難しい場合もありますよね。

実はこれまでの研究で、1日に30分の運動を1回行っても10分の運動を3回行っても、両者の減量効果に差のないことが認められています。つまり同じエネルギー消費量であれば、30分を1回でも、10分を3回でも同じ効果が期待できるのです。10分を3回であれば体力に自信のない方や運動が苦手な方でもできそうですね。

お腹まわりが気になってきたら、まずは10分から有酸素運動をはじめてみてください。自動車で行っていた買い物を徒歩にする、電車で一駅分歩くなど、日常生活でできることから始めましょう。

最後に「信州ACE（エース）プロジェクト」より

「めざせ“健康長寿世界一” ずくだすガイド」をご紹介します（^^）

さあ！ずくを出して、こまめに動いて脂肪ではなく、運動習慣を身に付けましょう♪♪～♪



ずくを出して健康と長寿を手に入れましょう

☆なぜ「ずく」を出すのか

現在、長野県は“しあわせ信州”を合言葉に、“健康長寿世界一”を目指しています。年代を問わず、健康で元気なからだを作り、維持していくために、今よりも少し「ずく」を出し、まずは10分(1,000歩)さらに15分(1,500歩)余分にからだを動かすことが重要です。

☆からだを動かすことの効用

糖尿病

血液中の糖(血糖)が筋肉内に取り込まれ、血糖値が下降します。また、血糖値を調節するインスリン感受性が活性化し、血糖値が良好に保たれます。

心臓病(虚血性心疾患)

動脈硬化を防ぐ HDL(善玉) コレステロールを増やし、心臓の筋肉に血液を送る冠状動脈などの血管の硬化を防ぎ、血流を良くし、心臓の動きをスムーズにします。

脳卒中

脳内の血管の硬化を防ぎ、弾力性のある血管を維持することができます。血圧の高めの方は日々血圧を測り、注意をしましょう。

がん

運動によるホルモン分泌変化が、将来がんになる前がん細胞の発生と成長を抑制し、がんの発症を抑制します。

ロコモティブシンドローム

日常生活の不活動が一因となって起こる「生活機能低下」を防ぐことができます。腰・膝などの関節を動かす筋肉を鍛え、維持することができます。

うつ

運動による脳神経細胞の活性化は、脳内の快楽物質の分泌を促し、イヤなことを忘れさせてくれます。

メタボリックシンドローム

体を動かすエネルギー源として、まず内臓脂肪が使われるため、生活習慣病に大きくかわる内臓脂肪型肥満を防ぐことができます。

介護予防

自分のことは自分でやる。その力を身につけることができます。また、からだを動かすことは大脳を刺激するため、認知症予防にも役立ちます。



安全のために、からだを動かす際に以下のことを心がけましょう

- ①からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ②体調の悪いときは無理をしない。
- ③病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

長野県健康福祉部



まずは、あなたの
ずくチェック

- ☐ 日頃からこまめに動いている
- ☐ 週1回以上、スポーツや体力づくり運動を楽しんでいる
- ☐ 家族や仲間を誘ってからだを動かしている

チェックが0
のあなたは

気づく
「小ずく」を出そう

チェックが1つ
のあなたは

動く
今より10分多く動こう

チェックが2つ以上
のあなたは

広める
仲間にも広めよう

「ずくだすガイド」での

「ずく」とは…やる気を出して動くこと。ここでは、日常生活の中で今までより10分多く、元気にからだを動かすことを指します。
「小ずく」とは…こまめに動くこと。ここでは、じっと座っていないで、おっくうがらずに立つて行う動作のことを指します。

ずく
頭脳家の皆は
たっしやでいいね～

「ずく」出しているからさ!



「ずく」出す
コツはここの中に
あります

信州にはずくがある!!

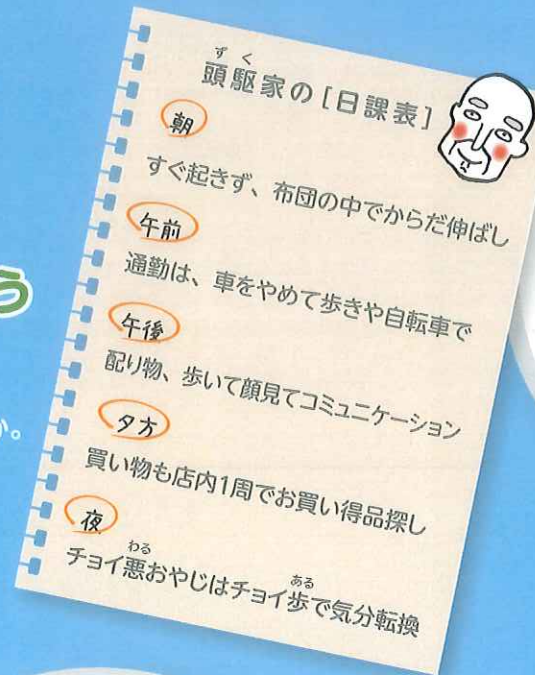
小ずくもネ!

信州は大人も子どもも「ずく」だす子

長野県の健康長寿は、家族や地域の仲間とつながりあい、助け合い、学びあいで作りに上げてきた賜物です。未来に伝えましょう。

「ずく」だして健康と長寿を手に入れよう

普段から元気にからだを動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。例えば「ずく」を出して、今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか。



チェックが0のあなたは

気づく

「小ずく」を出そう

今の生活を振り返って「小ずく」を出す工夫をしましょう。

コタツから出ておっくうがらずに立ち上がろう

「小ずく」も積み重ねれば「ずく」になる

掃除はこまめにやりましょう

買い物は見て歩いて探しましょう

散歩で信州の四季を楽しみましょう

チェックが2つ以上のあなたは

広める

仲間にも広めよう

「ずく」を出して仲間を増やしましょう。

ウォーキング大会やスポーツイベントに参加

一緒に楽しい

地域のスポーツ活動に参加し、盛り上げましょう

仲間を誘って健康づくりの知識を学びましょう

雪かきは近所・地域で助け合い

チェックが1つのあなたは

動く

今より10分多く動こう

今より「ずく」を出して少しでも長く、少しでも元気にからだを動かしましょう。

登下校一緒に歩いて見守り隊

CM中は、運動タイム

いつでもどこでもウォーキング

実りを期待し、農作業

レクリエーションやスポーツを楽しみましょう

※ロコモ=ロコモティブシンドローム

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

目指そう

★ 18歳から64歳の方 ★

「ずく」を出して元気に動こう。1日60分

★ 65歳以上の方 ★

じっとしていないで「小ずく」を出そう。1日40分

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です。