



# アストの健康たより

令和6年10月号

## 今日から始めませんか？プラス10分の運動

少し気温が下がり始め過ごしやすくなったと同時に、食欲も増し天高く馬肥ゆる秋を迎えました。

### ●消費エネルギーと摂取エネルギーがアンバランスに

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。



### ●運動不足による肥満はあらゆる生活習慣病の元凶

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）。

### ●まずは「+10分」体を動かすことを心がけよう！

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

例えば、10分歩くと約1000歩になります。無理しない程度に毎日続けましょう。

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〉

駅や職場ではエレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う

〈家庭で〉

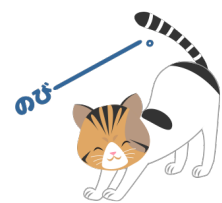
歩いて買い物に行く、窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う

テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする

### ●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ょう。

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。協会けんぽ「生活習慣病とその予防」



### ウォーキングのポイント

