



今よりも身体を動かしてみませんか？ プラス10分からはじめる身体活動



皆さんは普段から身体を活発に動かす機会がありますか？WHO（世界保健機関）は、「全世界の死亡に対する危険因子の第4位（※）」として、身体活動の不足をあげ、身体活動と健康の関連が世界的にも注目されています。普段の生活の中で身体を意識的に動かす重要性について伝えていきます。

※1位：高血圧、2位：喫煙、3位：高血糖。

今よりも少し身体を動かすだけでも効果がある!!

身体活動とは、運動と生活活動（日常生活における労働・家事など）の両方を含めたものです。1日の身体活動量の指標の1つと言われているのが歩行数で、厚生労働省が理想とする歩

数は1日1万歩以上としています。佐呂間町健康栄養基礎調査の結果では、1日平均歩行数は、男性8,761歩、女性7,768歩で、よく歩いている人と歩いていない人での歩行数にも大きな差があり、理想とする歩行数よりも少ない人が多い状況でした。

1日1万歩程度の身体活動を行うのは難しいですが、現状よりもプラス10分身体活動量を増やすだけで、生活習慣病の予防に効果があることがわかっています。個人差はありますが、歩行数に換算するとプラス10分（600〜700m程度）で約1,000歩になります。カロリーにすると、体重60kgの人の場合は約30カロリーで、これを1年間続けた場合は体重約1.5kg減分の消費カロリーになります。プラス10分の生活活動を増やす工夫が表1に

ありますので、参考にしてください。

（運動をするときは、表3を参考に無理をしないようにしましょう。）

プラス10分の生活活動を増やすことに慣れたら、運動もあわせて行えるように効果的です。おすすめの運動の1つは、身体への負担が少なく、生活習慣病や体質改善に効果がある有酸素運動（汗がにじむくらいの強度・表2運動例参照）です。1日合計30分の運動を1日おきに実施するのが理想で、血圧の正常化、中性脂肪や悪玉コレステロールの低下、血糖のコントロールを良くする、ストレスの発散などの効果が約48時間持続するため、1日おきの実施で、より病気の予防効果が持続します。最初は週2回くらいで1回20分を2ヶ月くらい続けてみませんか？

武道館・温水プール「スター」の利用も!!

「スター」は、平日働いている方でも利用しやすいよう午後9時までやっています。ご自身の状況や目的に合わせて皆さんの健康づくりを応援しています。ご自宅で実施できる運動メニューについても提案していますので、お気軽に相談してください。（Tel 2・2・261）



運動以外にも…の巻

表1 日常生活で生活活動量を増やす工夫例

- 乗り物を使わずに歩く。（通勤、買物などを車から徒歩へ）
- 職場のトイレは遠い所を利用する。
- 店の駐車場を使用するとき、店から離れた場所に駐車する。
- 家事でこまめに身体を動かす。
- リモコンをなるべく使わない。



表2 有酸素運動の例

- ジョギング・ウォーキング
- 水泳・水中ウォーキング
- ラジオ体操
- ヨガ
- エアロバイク
- 自転車

表3 安全のために

- 誤ったやり方で身体を動かすと思わぬ事故やケガにつながるので、注意が必要です。
- ☆身体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☆体調が悪い時は無理をしない。
- ☆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。

