

健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

健康のための運動（不足解消）を！

過剰なエネルギー摂取の一方、消費エネルギー（カロリー）とのアンバランスが肥満の元凶です。日々の生活習慣で運動不足が引き起こす内臓脂肪の増加＝メタボリックシンドロームとして、動脈硬化、狭心症、脳出血、心筋梗塞、脳梗塞の発症、命が助かって後遺症が残る可能性があります。

運動不足がもたらすのは、そればかりではありません。骨粗しょう症、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。一層運動機能が障害をもち、筋肉とバランス能力の劣化は、転倒し易くなる、骨折し易くなるといったことで、要介護となってしまう危険な状態を生みます。これを「ロコモティブシンドローム」といい、この状態を放置することが、寝たきりの生活など、日常生活の質を著しく低下させます。

決してありがたくないこうした状態を回避するため、是非運動不足の解消をめざしましょう。といっても、過激な運動は禁物です。まずは「＋（プラス）10分の運動」を日常に取り入れましょう。

<通勤中や移動の際は>

- 自動車利用から自転車利用に変更を
- 一駅(複数バス停の)手前で歩く
- エレベーター、エスカレーター利用を我慢し、階段を使いましょう

<家庭では>

- 買い物も、徒歩や自転車を使いましょう
- 窓ふき、風呂掃除をこまめに行いましょう
- お茶の間(テレビの前)での簡単な筋トレ、ストレッチを習慣にしましょう
- ウォーキングに挑戦しましょう《右図説参照》
- 水泳やジョギングはちょっとねエ、とお悩みの方は、とにかく歩いて移動することを考えましょう
- 自分のペースで、疲れたら無理しないで休憩や歩きを一時的に止めましょう
- 服装は動きやすい、発汗性や吸湿性ある衣類、足元は自分の足にあった運動靴で
- 必ず水分(途中で購入可能なよう小銭も用意)と汗拭きタオルを携帯しましょう

