

9号 ながら運動で健康づくり

生活の中で身体をよく動かしている人や運動習慣のある人は、生活習慣病や心疾患、がんなどの病気になりにくく、加えて死亡率も低いことがわかっています。
みなさんは、普段の生活の中でどれくらい体を動かしていますか？

コロナ禍において、外出自粛の影響で体を動かす機会が減り、運動不足の人が増えています。
生活習慣病になるリスクを低くするためには、少なくとも以下の活動量が必要です。

●65歳未満：1日60分程度、歩行と同じ程度の活動。

●65歳以上：1日40分程度の身体活動

(家事をするなど、座ったまま・横になったままではない時間)

※個人差があります

※体づくりや減量のためには、プラスアルファの運動も必要です。



そんなに動いていないなあ…



落ち込まなくても大丈夫です！

なんと、1日の活動量が10分増えるだけでも、

生活習慣病を発症するリスクが3.6%低くなることがわかっています。

スキマ時間を利用しながら、まずは今までより10分多く体を動かしてみましょう！



参考資料：厚生労働省 web サイト（健康日本 21：身体活動・運動）、健康づくりのための身体活動基準 2013、e-ヘルスネット（アクティブガイド）

ライフスタイルに合わせた4つのアイデアをご紹介します

① 家事をしながら



【お皿を洗いながら
足の運動！】

- ①足を肩幅に開き、ゆっくりかかとを上げます。
- ②10秒程度キープした後、ゆっくり降ろしましょう。
- ③5～10回程度行います。

※無理せず、転ばないように気を付けましょう！

豆知識

家事の多くは、運動と同じくらいカロリーを消費する活動です。手足の動きを大きく意識するとより効果的です！

【代表的な家事の消費カロリー（体重60kgの人が15分実施した場合）】

お風呂掃除	55 kcal	窓掃除	50 kcal
掃除機がけ	52 kcal	皿洗い	28 kcal

※動作や力の入れ方によって消費カロリーは異なります
参考：国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」

② デスクワークの合間に



【肩甲骨ストレッチ(肩こり解消にも効果的！)】



- ① 右手を右肩に、左手を左肩に軽く触れるように肘を曲げます。
- ② 肘で円を描くように、ゆっくりと10回大きくまわします。
- ③ 反対向きにも10回まわしましょう。

豆知識

30分に1回立ち上がって動くと、座りすぎによる健康リスクが軽減されると言われています。

③テレビを見ながら

【足首曲げ伸ばし】



ゆっくりと足首の曲げ伸ばしを繰り返し、脚の血流を促しましょう。

【お尻歩き】

CMの間に！

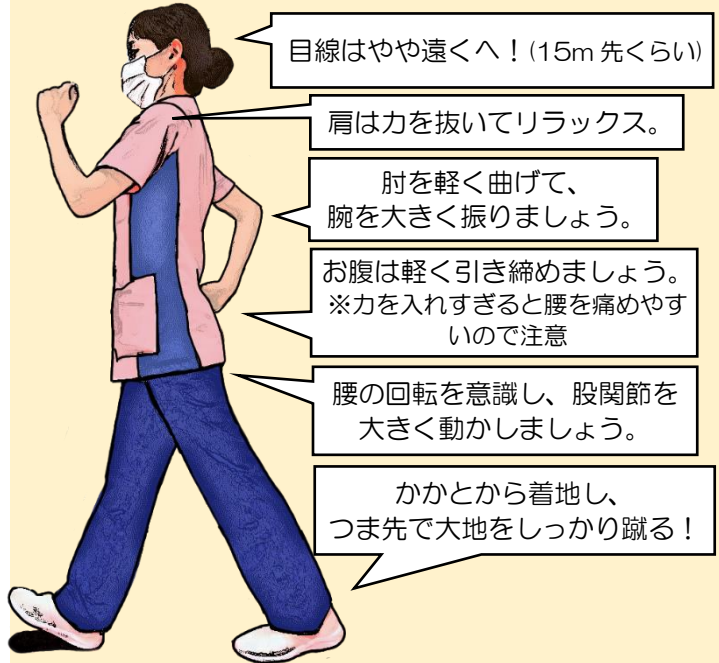


おしりを交互に動かして前に進む。骨盤を動かして進むように意識してみましょう！

④歩きながら

通勤や買い物、散歩など、普段の歩く動作を意識してみましょう。

～歩く姿勢のポイント～



豆知識

ふともも(前面)の筋肉は、体の中で一番大きな筋肉です。足を股関節から大きく動かすことで、効果的にエネルギーを消費できます。



まずは1日10分から始めてみましょう！
生活の中で積極的に体を動かして、健康な体を作りましょう。

参考資料：国立保健医療科学院 保健指導における学習教材「歩く時のポイント」、スポーツ庁 web サイト（コロナ禍の健康二次被害）、運動例の一部を、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 web サイト 家でできる「生活アクティブ体操/藤野恵美考案」を参考に作成

ヘルストピックス

10月は乳がん月間です

乳がんは、女性のがんの中で最も多いがんで30歳～40歳代で急増します。しかし、早期発見するほど治療しやすく生存率も高いと言われています。



○マンモグラフィ：早期がんのサインである石灰化（小さい石のような組織）を見つけることに適しています。乳房が大きい方（深部まで超音波が届かないため）、閉経後で乳腺が縮小し脂肪に置き換わっている方にお勧めです。

○超音波（エコー）検査：乳腺の発達した乳腺密度の高い方や、若い女性の方に適しています。

※検査方法についてお悩みの場合は、保健師や医師と相談して決めて頂くこともできます。

参考資料：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」、社会と健康研究センター