

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## ライフスタイルに合わせて上手に体を動かそう

「健康のためにもっと運動をしたい」と思いながらも、実行するのはなかなか難しいものです。自分のライフスタイルに合わせて、今より 10 分多く体を動かすことから始めてみませんか。

### 身体活動は、生活活動＋運動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作を「身体活動」といいます。身体活動は、日常生活における労働、家事などの「生活活動」と、体力の維持や向上を目的として計画的・継続的に行うエクササイズやトレーニング、スポーツなどの「運動」に分けられます。

### 身体活動アップで、病気のリスクが下がる

身体活動が多いほど、虚血性心疾患、高血圧、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、結腸がんなどのリスクが低下し、適切な身体活動は、仕事の効率、メンタルヘルス、記憶力の向上に役立つことが研究によって示されています。また、肥満の予防や改善には、身体活動量を増やすことが欠かせません。健康づくりのために推奨される身体活動量が、以下の通り厚生労働省から示されています。

#### 【成人（18～64 歳）の身体活動量の目安】

- ・身体活動（歩行またはそれと同等以上）：1 日 60 分以上（徒歩：約 8,000 歩相当以上）
  - ・運動（息が弾み汗をかく程度以上）：週 60 分以上（筋力トレーニングの場合、週 2～3 日）
- ※高齢者の場合…身体活動：1 日 40 分以上、運動（有酸素運動・筋トレ・柔軟運動など多要素なもの）：週 3 日以上

### まずは、今より 10 分多く体を動かすことから始めてみる

定期的な運動が難しい場合、まずは生活活動を中心に今より 10 分だけ多く体を動かすことから始めてみましょう。例えば毎日 10 分多く歩くようにするだけでも、死亡リスクや慢性疾患、がん、ロコモティブシンドローム、認知症のリスクが下がるといわれています。また、座り過ぎは心血管疾患、がん、糖尿病のリスクを高めることから、座りっ放しの時間を減らすことも推奨されています。

#### ●日常生活の中で今より 10 分多く体を動かす工夫（徒歩：約 1,000 歩相当）

- ・起床後：散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れなど
- ・通勤時：早歩きや自転車で
- ・仕事中：小まめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う、軽い体操をする
- ・休憩中：散歩や食事に出掛ける
- ・帰宅時：1 駅手前で降りて歩く、いつもより遠回りして歩く
- ・帰宅後：テレビを見ながら筋トレやストレッチをする