

体を動かしましょう

文=村上 友理(保健師)



運動は、食事でもり過ぎたエネルギーを消費して、血液

運動は糖尿病・高血圧・肥満に効く！

生活習慣病は、食べ過ぎや運動不足など健康によくはない生活習慣の積み重ねによる内臓脂肪の蓄積が大きく影響するといわれています。内臓脂肪を減らす良い生活習慣を目指しましょう。良い生活習慣には、バランスの良い食事、運動、節酒、禁煙などがあります。今回は運動について紹介します。

中の脂肪が内臓脂肪に蓄積するのを防ぐ効果があります。内臓脂肪が減ると、血糖値や血圧が少しずつ改善していきます。また、運動をして筋肉がつくことで、脂肪の燃えやすい体になります。逆に、筋肉の少ない人は、脂肪を燃やしていくため、体に脂肪がつきやすくなります。運動を生活の中に取り入れることは、生活習慣病の予防だけでなく、ストレス解消や高齢者の認知症予防にもつながります。日頃から体を動かす工夫については、以下を参考にして下さい。

① 歩く機会を増やす

- ・買い物はなるべく歩いていく。
- ・目的地まで少し遠回りをして、歩く距離を増やす。

※歩くときは大まかで、軽く汗ばむくらいの速さで歩くこと、腕をしっかり振ることを意識すると効果的です。生活習慣病予防には、1日8,000歩～10,000歩が望ましいとされています。

② 運動を意識して生活する

- ・布団の上げ下ろし、洗濯物干し、掃除などの家事を運動と思ってテキパキと行う。
- ・猫背にならないように、良い姿勢を意識して活動する。
- ・テレビをみながら簡単なストレッチをする。

③ 体育館を活用する

悪天候の時や、「もっと体を動かしたい！」という方は総合体育館を活用してみてもいいでしょうか。ランニングコースでランニングやウォーキングを楽しむことができたり、トレーニングルームでは様々な器械で筋力トレーニングを行うことができます。筋力トレーニングをウォーキングやストレッチにプラスすることで、運動の効果を高めることができます。ただし、筋力トレーニングは、血圧を急激に上げることもありますので注意が必要です。

運動時の注意点

- 体調が優れないときには無理せず休む。
- 運動前にはケガ予防のためにストレッチでからだをほぐす。終わったあとも、ストレッチをして疲労回復をはかる。
- 水分補給はこまめに十分に行う。
- 心臓病など持病のある人は、どんな運動が自分に合っているか主治医に相談しましょう。