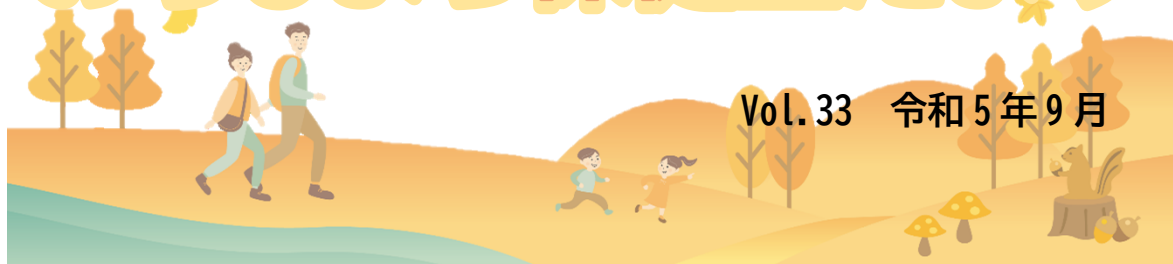


おろしまち保健室だより



Vol.33 令和5年9月

共同設置保健師の赤間です。今年は異例の暑さが長引きました。その暑さがやっと一段落ついて、体を動かすには気持ち良い季節到来です。今回は運動に関するお話しです。

運動は健康づくりに大事！とわかっていても…

いきなりですが、あなたに質問です。

「1回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続していますか？」

これに「はい」と答えられるあなたは「運動習慣がある」と堂々と胸が張れます。運動習慣のある者の割合は、日本の男性の 3 人に 1 人(33.4%)、女性の 4 人に 1 人(25.1%)とわりと少ないのです(2019 国民健康・栄養調査)。仙台卸商健保加入者では、男性 24.3%、女性 16.1%と全国データを下回る残念な状況で、運動習慣のある者のほうが少数派なのです。運動は健康づくりに大事と頭でわかっていても、時間が無い、疲れている、めんどろ…とハードルが高く感じる人は多いです。年代別にみると男性は 40 歳代(18.5%)、女性は 30 歳代(9.4%)で運動習慣ありの割合が最も低いことから、仕事や家事、子育てに忙しい年代は特に運動をしたくてもできず、運動を習慣化するためには時間の確保や意欲など課題が多いです。

運動って何をどれくらいやれば効果があるの？

とはいえ、運動には体力や持久力、心肺機能、免疫力の向上、生活習慣病予防など様々な効果があり、健康に生活するために運動は必要です。できれば、時間やお金の負担をかけずにやりたいものです。では、どんな運動をどれくらいやれば効果がでるのでしょうか。

はじめに「歩くこと」がいいでしょう。それぞれの年齢や性別、日常の活動量によって運動の量は異なりますが、基本的な目安としては**「週 2 回以上、1 日 30 分以上の息がすこしはずむ程度の運動」**となります。とはいえ、その「週 2 回、1 日 30 分以上」がムリ、とにかく時間がとれない！というあなたに朗報です。「1 日に 30 分の運動を 1 回行っても、10 分の運動を 3 回行っても、どちらの減量効果に差のないことが認められる」そうです。



また、どんなに効果的でも「習慣化」して続けられるかどうかが肝心です。提案としては、日常生活の通勤やお買い物の際に、少し遠回りして10分多めに、そして少し早歩きになるようなスピードで、朝、昼、夕の1日3回に分けて歩いてみて、総運動時間が1日で30分になるようにすればいいのです。日常的な用事のついでにちょっとだけ運動を組み合わせるのならできそうですよね。

実は危険な「座りすぎ」

日常生活での身体活動でも問題視されていることがあります。日本人の座って過ごす時間は平均7時間で、なんと世界の中でも最長と日本人は座りすぎています。特に



デスクワークの方は勤務時間の多くを座って過ごしているでしょう。私も、デスクワークと車の移動で日中はほぼ座りっぱなしです。その座りすぎが健康寿命を縮める、と危険性が指摘されています。座りすぎは血流や筋肉の代謝が低下し、腰痛や首・肩痛などもまねくだけにとどまらず、認知機能や抑うつ、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がんなど健康に害を及ぼすことが明らかになっています。

では、座りすぎの対策としては、**1時間に一度、できれば30分に1回は座った状態から立ち上がるよう**にし、少しでも動くようにすることがおすすめです。

自宅でくつろいでいるときも、スマホやテレビを眺めている時間をストレッチや筋トレなど運動に置き換えてみませんか。そしていつまでもイキイキと活動的に過ごせるようにして、健康寿命を延ばしましょう。

自称健康オタク系保健師の私、走ることや球技、水泳など運動全般が苦手…。でも、ヨガやピラティスだと楽しく続けられています。おろしまち保健室では、健康に関する相談を保健師が行っております。気軽にお話しにきてくださいね。



【資料】

- 厚生労働省 e-ヘルスネット内臓脂肪減少のための運動<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-05-002.html>
- 長寿科学振興財団 健康長寿ネット 健康づくりのための運動とは <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenkou-zoushin/undou-yoika.html>
- スポーツ庁デポルタール 日本人の座位時間は世界最長7時間！座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？その対策とは…<https://sports.go.jp/special/value-sports/7.html>
- 岡 浩一郎：「座り過ぎ」が健康寿命を縮める https://yab.yomiuri.co.jp/adv/wol/opinion/sports_150316.html

【今後のおろしまち保健室】
令和5年9/21(木)、11/16(木)
13:30～16:30
卸町会館
2階第2会議室

【仙台卸商健康保険組合】
984-0015 仙台市若林区卸町2-9-5
おろしまち保健室（保健師）
TEL 022-235-5896
hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp