

健康だより

<健康習慣・運動>

<もっと体を動かそう>

国民健康づくりとして提唱された「1日1万歩運動」ですが、毎年歩行数は減少し、目標から遠ざかっています。

(平成22年国民健康栄養調査・男性 7136歩、女性 6117歩)

運動不足による身体の不調は、がんに代表される生活習慣病をはじめ、うつ病などの心の不調の増大とも密接な関係があります。

手軽で身近な運動であるウォーキングは、肥満を防ぎ、生活習慣病になりにくい体を作るだけではありません。

全身の血流が増加し、脳や神経に酸素や栄養が大量に送られて、脳の働きが活発になります。

さらにアルファ波という脳波が出ることで心と体がリラックスします。

また、代謝が活発になり、筋力、持久力などがついて、心身ともに疲れにくくなります。

わざわざ時間をとらなくても、できる運動はさまざまあります。

正しい姿勢をとると、全身の筋肉の引き締め運動にもなり、また普段の歩行を、大また、速歩に変えるだけでも活動量が増えてきます。無理なく気持ちよく体を動かしているうちに、だんだん体力や筋力がついてきて、体もすっきりとなり、心も元気になります。

日常生活の中に運動をプラスして、習慣化していきましょう。



<ウォーキングを続ける4つの週間>

1・歩きやすい靴にかえる

最近ビジネスでも使えるウォーキングシューズが豊富です。

スニーカーで通勤、会社で履き替える・・・工夫も

2・1日1000歩 増やすことから始める

1000歩は時間になると10分。5分歩いて戻る計算です。

少しずつ、歩数を増やしていきましょう。

3・正しい姿勢で歩く

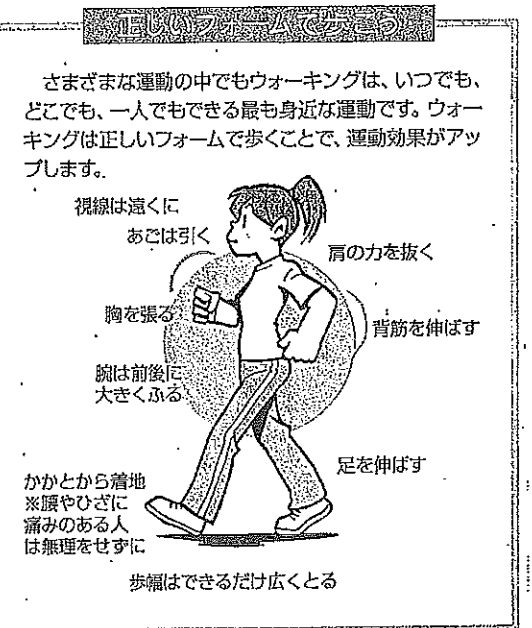
不自然な姿勢は逆効果になることもあります。

よい姿勢と、少し汗ばむスピードはより効果が高まります。

4・自分にあった方法で楽しく歩く

仲間と一緒に歩いたり、歩数計を使ったりすると楽しく励みになります。

休日は少し遠出をして自然の中を歩けばリラックス効果がアップします。



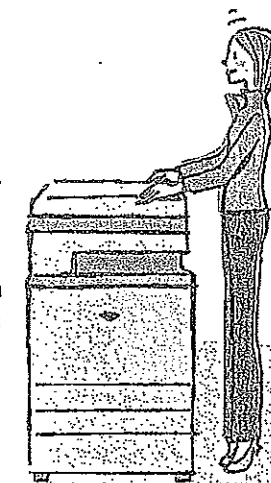
生活に運動をプラス

バスの一駅分を徒歩に

車やバスに乗っていた分を徒歩や自転車に

エレベーターを階段に

家事の種類や回数を増やす

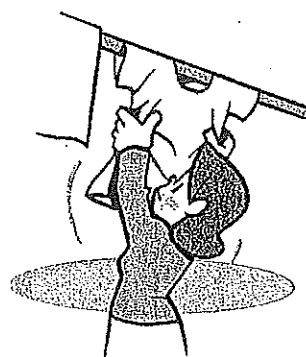


いすに座って腹筋
▶背もたれに寄りかからず足を床から軽く浮かせて8秒キープ。腹筋を刺激

コピーをとりながら
▶両足のかかとを上げ下げ。1回20～30回を目安に。ふくらはぎの筋肉を刺激

雑用は進んで自分から

週末のごろ寝を解消



日常のなにげない動作は、思いのほか身体に負担がかかる運動になります

<うつ病の運動効果>

運動習慣が、うつ病、抑うつ状態の予防・改善に役立つことが報告され、治療にも利用されるようになってきました。ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリング、ストレッチなどの有酸素運動は脳内のセロトニンを増やすことや、筋肉の緊張が取れてリラックスし気分が効果があること、またよく眠れるなどの睡眠障害の改善にも繋がります。よく運動する人に比べて運動をしない人達は、うつ病の発症リスクが3倍以上との調査もあります。

運動習慣を日常生活に取り入れて、心身ともに元気に過ごしましょう

*ウォーキングについては、けんぽホームページ「お気楽ヘルシー」も参照してください