

# 適度な運動が生活習慣病を防ぐ!

# 運動

ふだん運動不足を自覚していても、毎日の仕事で忙しくて、なかなか運動する時間がないという人も多いかもしれません。しかし運動は、生活習慣病を防ぐための大きな要素のひとつです。運動の効能をよく理解して、毎日の生活の中に運動習慣を取り入れる工夫をしてみましょう。



## 運動の効能

運動は、体にさまざまな効用をもたらしてくれます。健康を維持・増進するためにも、運動習慣を身につけましょう。

### 効能 - 1

#### 基礎代謝量を増加させる

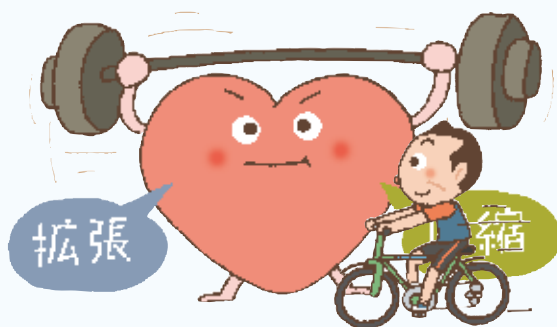
基礎代謝量とは、人間が生命活動を維持していく上で、最低限必要なエネルギー量のこと。一般に、高齢になるにしたがって基礎代謝量は少なくなるため、若い頃と食事量が変わらなくても、消費エネルギーが減り、結果的に肥満を招きやすくなります。運動を継続して行うことで、基礎代謝量が増加することが明らかになっています。



### 効能 - 2

#### 心肺機能を高めて動脈硬化を防ぐ

運動をすると体内の血液が多量に循環して、心筋が絶えず拡張と収縮を繰り返し、心肺機能がアップします。動脈硬化を予防して、心筋梗塞や狭心症を未然に防ぐのに効果があります。



### 効能 - 3

#### ブドウ糖が消費され、糖尿病の予防に

運動をすると筋肉に血液中のブドウ糖が取り込まれてエネルギーとして消費されるため、血糖値が下がります。また、運動量が多いほど、インスリンの効きが良くなるなど、運動は糖尿病対策として非常に効果的です。



### 効能 - 4

#### 免疫機能が高まり、がんを予防

運動には、免疫機能が高める効果があります。この結果、風邪などの感染症にかかりにくくなったり、がんの発症リスクが低くなるともいわれています。ただし、あまり激しい運動は逆に免疫力を弱めることになるので、注意が必要です。



### 効能 - 5

#### 骨を丈夫にして、骨粗しょう症を防ぐ

高齢になると転倒などをきっかけに骨折をし、そのまま寝たきりになってしまうケースも少なくありません。適度な運動を続けることは、骨を丈夫にして、骨粗しょう症を防ぐことにも役立ちます。



## 生活習慣病予防にぴったりの有酸素運動

生活習慣病を予防するための運動としては、有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは、たくさんの酸素を消費しながら行う運動のことで、ウォーキング、サイクリング、水泳、エアロビクスなどが代表的です。中でもウォーキングは、だれもが手軽に始められる有酸素運動として、おすすめです。

サイクリング



水泳



エアロビクス



### 効果的なウォーキング法と歩数を増やすコツ

ウォーキングは、1日20分程度、週に3~4回を目標に行うようにしましょう。またあまり無理をせず、軽く息が弾む程度の強度で歩きましょう。



乗り物をなるべく使わず、歩いて行ける所には自分の足を使うようにしましょう。



歩数計を身につけて、自分の歩数を記録するとウォーキングの励みになります。



エレベーターやエスカレーターではなく、積極的に階段を利用しましょう。



### ストレッチや筋力トレーニングも大切

ウォーキングとともに積極的に行いたいのが、基礎代謝量を高め、肥満を防止する効果が高いストレッチや筋力トレーニングです。天気が悪い日でも、室内でできたり、テレビを見ながらなどの「ながら運動」が可能という利点もあります。

### 手軽にできる筋力アップトレーニング



※左右交互に行いましょう。

背もたれのあるいすに、楽な姿勢でもたれます。ゆっくりとひざを伸ばしておろします。



机やいす、壁などに手をそえて、かかとをゆっくりと上げ、ゆっくりと下げます。



いすに座った姿勢から立ち上がる動作を繰り返します。足は少し開いても構いません。