

# 健康だより



## 10月14日はスポーツの日

10月の第2月曜日はスポーツの日です。段々と過ごしやすい日が増え、運動しやすい気候となってきました。この機会に運動を習慣化して、健康的な身体づくりをはじめませんか。

## 運動と健康

日本人の死亡原因の上位を占める生活習慣病の予防には、運動が欠かせません。また、健康上の問題がなく、日常生活を送ることのできる期間である**健康寿命**を縮めてしまう大きな要因が骨折や転倒です。これらを予防するためにも普段の生活に運動を取り入れることが重要です。

**息がはずむような運動を、週に合計60分以上実施**している場合、疾病のリスクや死亡リスクは約10%低いとされています。体力向上のためには、**30分以上の運動×週2回以上**がおすすめです。

また、日常生活における移動や家事等を含む**身体活動量が1日10分多くなると**、疾病のリスクが約3%低下すると推測されています。

運動するのが難しい場合でも仕事や家事、通勤等の生活活動を増やすことで効果を得ることができます。

ここではちょっとした工夫で生活活動を増やすコツをご紹介します。

### ポイント

#### 座りっぱなしを防ぐ

- ★ネットショッピングより買い物に出かける
- ★テレビを観ながらスクワットする



### ポイント

#### 小まめに動く

- ★風呂掃除や窓拭きの頻度を増やす
- ★買い物ではカートを使わず手でカゴを持つ

### ポイント

#### 歩く時間を増やす

- ★移動は徒歩にする
- ★階段を使う
- ★歩く歩幅を広くし、早く歩く



スマートウォッチなどのウェアラブル端末は、歩数計やタイマーの機能を備えているものが多く、上手に活用することで健康管理の味方となります♪

## 最近よく聞くロコモとは？

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、骨や関節、筋肉等の衰えにより、日常生活に影響がある状態のことをいい、進行すると介護が必要となり、寝たきりになるリスクが高まります。骨や筋肉は40歳ごろから衰えはじめ、50歳を過ぎたころから急激に低下します。そのため、特に40歳を過ぎたらロコモ対策を始める必要があります。運動や生活活動に加え、筋肉を構成するタンパク質や、骨のもとになるカルシウム、丈夫な骨づくりに欠かせないビタミンDなどの栄養素をバランスよくしっかり摂ることも重要です。



参考文献 厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 / 厚生労働省 e-ヘルスネット / 大正製薬 1からわかるロコモ