



全国生活習慣病予防月間

2月は、日本生活習慣病予防協会が生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指す「全国生活習慣病予防月間」と定め、広く啓発を行っています。今年のテーマは「多動」！日本生活習慣病予防協会の資料を基に身体を動かす習慣を作り、健康づくりに励んでいきましょう♪

運動で 減らす体重 増す寿命



セルフチェック
してみましょ

- 運動不足度**
- 1日、歩くのは合計60分以下
 - 休日は家でゴロゴロしていることが多い
 - 一度座ると立ち上がるのがおっくうに感じる
 - 上がる時はエレベーターやエスカレーターを必ず使う
 - どこに行くにも基本的に移動は車

- 体力**
- 常に身体がだるい、疲れやすい
 - 階段をのぼると息切れがする、途中で休んでしまう
 - 最近足や腰が弱くなった感じがする
 - 足、腰、肩などの関節に痛みがある
 - 体が冷えて、血行が悪い

ウォーキングの効用



- ① 肥満解消・脂肪燃焼・・・脂肪を燃やすためには大量の酸素を必要とするので、ウォーキングのように酸素を十分に取り込む**有酸素運動**は、脂肪燃焼にはぴったりです。
また、ウォーキングをすれば血液循環がよくなります。細胞がエネルギーを消費するようになり、**基礎代謝量がアップ!**太りにくい体質をつくることができます。
- ② 骨の老化防止・・・人間は歩くことで筋肉を鍛えています、その結果、筋肉だけでなく骨自体も活性化されて、**骨を丈夫**にします。また、ウォーキングで日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体でつくられ、骨の形成を手助けしてくれます。
- ③ 血圧安定・・・ウォーキングが屈伸運動と呼吸運動の連続で、この2つの運動によって、**心臓機能と肺機能がアップ**し、血液が全身に滞りなく流れるためです。
- ④ ストレス解消・・・人間は、脳に酸素が不足すると、イライラしたり、集中力がなくなったりするといわれますが、歩いているときの脳への酸素供給量は安静時より30%から50%もアップ。ウォーキングには体力をつけるだけでなく、落ち込んだ**気分を癒し**、勇気づけてくれる力があるのです。
- ⑤ よい睡眠・・・ウォーキングには、覚醒・睡眠リズムをコントロールしている自律神経‘交感神経と副交感神経’を刺激して、生体**リズムを整える**働きがあります。