

「すこやかほっかいどう10カ条」 第7回

かるやか・ハツラツ、適度な運動！

文=中村 珠子(保健師)

運動はなぜ大切なの？

電化製品や乗り物の普及で、つい楽な生活へと流されがちな私たち。運動不足になるのは、避けられないことかもしれませんが、だからこそ、意識的に体を動かし、病気を寄せ付けない体にしていく必要があります。

運動の効果としては、いきいきとした身体を養う(体重の管理や生活習慣病の予防ができる)、爽快感が得られ心の健康も保たれる。仲間との交流によって社会生活も豊かになる。などがあります。

最近子どもたちの体力低下も問題となっています。都会だけでなく全国的な特徴であり、昔のように体を使って遊ぶ機会も減っているようです。

また高齢者では、筋力の衰えなどから転倒による骨折も多くなっています。家族みんなで運動し、生涯を通しての健康な体作りが大切になりますね。



住民健診受診者の半数が運動不足を認識

平成17年度の羽幌町住民健診受診者884人に「運動を心がけていますか?」と問診したところ、「はい」385人(43.6%)、「いいえ」485人(54.9%)との結果でした。半数以上の方が運動不足を認識しています。

また、運動する習慣のある方はウォーキングやパークゴルフなどを行っていることが多く、楽しみながら運動を行い、充実した日々を過ごしているようです。

あなたにピッタリの運動は？

下のチェックリストで、それぞれのタイプにおすすめの運動をご紹介します。もっと具体的な話を聞きたいという方は、保健師までお気軽にご相談ください。

check!

あてはまるもの全てにチェックを入れてください。一番多くチェックが入ったのはどのブロックですか？

- 階段を上がったり、少し走っただけで息切れがする
- エレベーターやエスカレーターは必ず使う
- 汗をかき爽快感を久しく味わっていない
- 外を歩くのは好きなほう
- 体力をつけたいと思っている

この項目が一番多かったあなたにおすすめなのは…

「ウォーキング」

▶▶ ウォーキングは体内に酸素を取り込み、糖質や脂肪を燃焼させます。余計な脂肪を減らしたり、心肺能力を高めるといった効果があります。

- 慢性的な肩こり、腰痛、足のだるさがある
- 動作が鈍く、きびきび動けない
- 姿勢が悪い、もしくは悪くなったと思う
- 二の腕や腹筋など筋肉が引き締まった身体になりたい
- 毎日忙しいので、短時間でできる運動がいい

この項目が一番多かったあなたにおすすめなのは…

「筋力トレーニング」

▶▶ 筋力をアップすることで、肥満の予防や改善に効果があります。また骨に適度な負荷を与えるので、太く丈夫な骨が形成され、骨粗しょう症の予防も期待できます。

- 疲労感や苦痛を伴う運動は嫌だ
- 寝つきが悪い
- 最近疲れがたまっていると感じる
- からだに柔軟性がほしいと思う
- 無理なく楽しく運動したい

この項目が一番多かったあなたにおすすめなのは…

「ストレッチ」

▶▶ 朝目覚めた時から、仕事の合間や風呂上り、就寝前といった誰でも無理なく手軽にできるストレッチ。腹式呼吸を意識して気持ちよく伸ばせばリラクゼーション効果も期待できます。