

「第2期 けんこう仙北21計画」

今月の健康のテーマ

生活の中に「運動」を！



バランスが大切



健康目標

体をこまめに動かしましょう！



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

発行：仙北市保健課 令和5年8月1日号 NO.1
電話：0187-43-2252

最近までのコロナ禍による活動の自粛や、在宅勤務の導入によって、身体活動量が以前より減っている方が増えています。また、日本人の多くは「座りすぎ」といわれています。まずは生活習慣を振り返り、「座りすぎ」の危険から身を守りましょう。

Q：「座り過ぎ」ってダメなの？

A：休息も大事ですが、

座りっぱなしの状態＝筋力を使わない＝筋肉量が減ってしまう の悪循環です。

- 筋肉量の減少は、体力の低下につながり、疲れやすくなる。腰痛や転倒のリスクが高まります。
- 座ったままだとエネルギー消費量が減り、代謝の低下・肥満・メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の原因につながります。
- 第2の心臓であるふくらはぎの活動が低下することで、血流の悪化を招き、むくみや血栓などを引き起こします。

「座り過ぎ」の問題は、じっとしている状態が続き、活動量が低下することです。

その危険から身を守る方法は、とても簡単。それは「こまめに立つ」ことです。

「週末運動しているから大丈夫」というわけではなく、日常生活でこまめに立つことで、座っている時間を短くすることが大切です。まずは「こまめに立つ」を意識して生活してみましょう。

Q：「立っている状態」のメリットって何？

A：座りっぱなしの状態より、筋肉をたくさん刺激してくれます。

- ふくらはぎが刺激されることで、むくみが取れやすくなり、血栓が生じにくくなります。
- 筋肉を使うことで、筋肉量がアップ（またはキープ）する。疲れにくくなり、腰痛や転倒を防いで、フレイル予防につながります。
- エネルギー消費量がアップし、血中の血糖、脂質が改善。肥満やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を防ぎます。



Q：健康にいいとわかってても、なかなかやる気が出ません。

A：ほんの少しの身体活動でも、何もしないよりはずっといいです。

生活の中で、ちょっとだけ体を動かす機会を増やせば、だんだん体が変わって、今よりも健康になります。以前は10分連続で体を動かさないといけないと言われていましたが、今は時間を分けても効果があるとされています。まず1日合計で10分間今より多く体を動かしてみましょう。



座りすぎ解消！エクササイズ

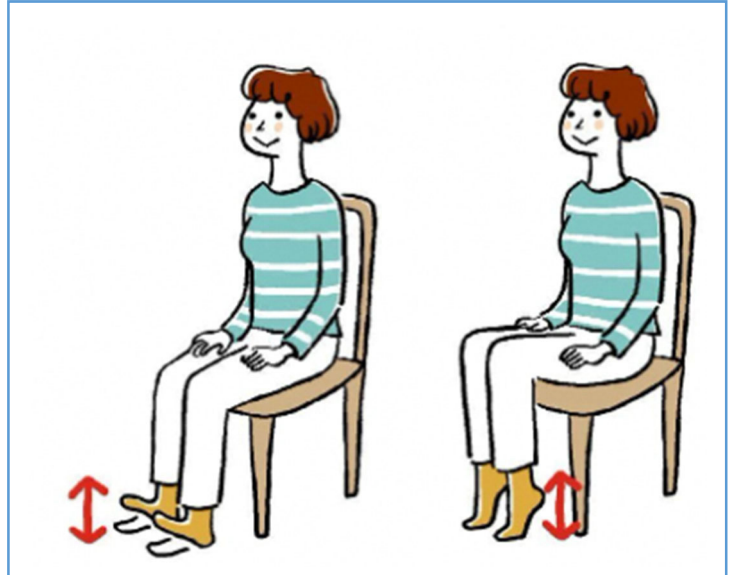
①座ったままで足踏み

●イスに浅く腰かけ、ひざを上上げることを意識して足踏みしましょう。



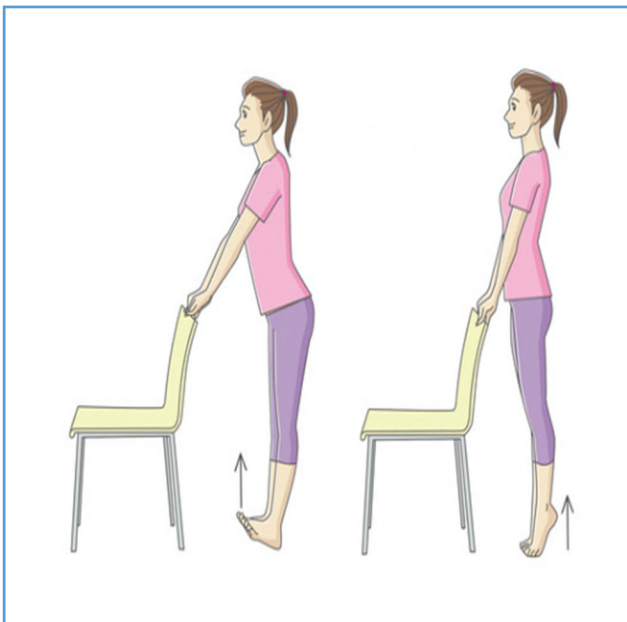
②座ったまま、つま先あげ&かかと上げ

●背もたれにもたれず、背筋を伸ばして腰掛ける
●つま先とかかとをそれぞれゆっくり上げて下げる



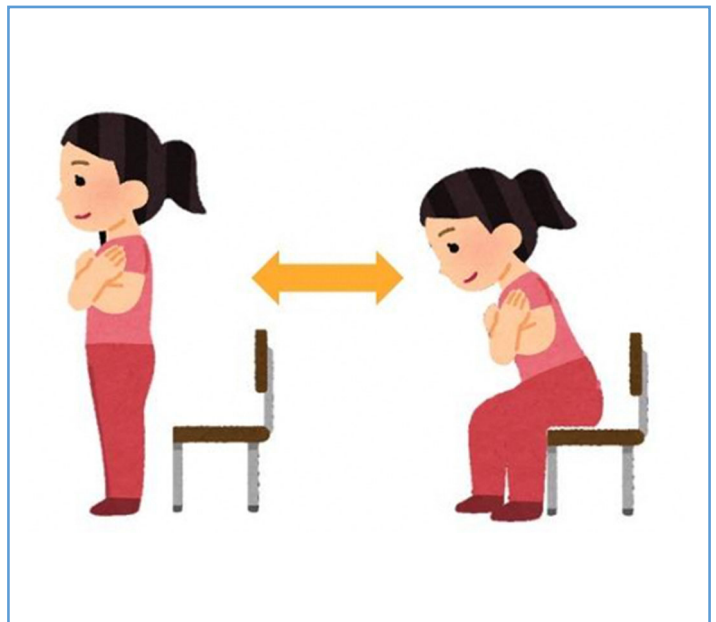
③立ち上がって、つま先上げ&かかと上げ

●イスやテーブルを活用し、背筋を意識して、つま先とかかとをそれぞれ上げる



④イスから立ち上がってスクワット

●背筋を伸ばして椅子に浅く腰掛ける
●ゆっくり「1. 2. 3」で立ち上がる
●背筋をのばしたまま「1. 2. 3」でゆっくり座る



自分でできそうなエクササイズ、できる回数から始めて、なるべく毎日行うようにしましょう。

この夏は「こまめに立つ」ことを意識してみませんか(^_^)♪