

運動習慣について

忘年会・新年会のシーズンは、食事やアルコールを摂取する機会が増え、暴飲暴食につながりやすいことから、生活習慣が乱れやすくなります。

生活習慣の乱れを防ぐためには、食事制限だけでなく運動することで基礎代謝の向上やエネルギーを消費することが重要です。

少しずつ運動習慣を身につけましょう。

1. 運動不足が引き起こす病気について

運動不足は、体内に脂肪が蓄積し、生活習慣病をはじめとした様々な病気の発症に関与していると言われています。

また、筋力の低下等から運動機能の疾患が生じる可能性があります。

<発症の可能性がある病気例>

- ・糖尿病 ・脂質異常症 ・高血圧
- ・動脈硬化 ・心筋梗塞 ・脳梗塞
- ・骨粗しょう症

※運動不足で骨に適度な負荷がかからない状態が続くと、骨からカルシウムが溶け出してもろくなり、骨粗しょう症になりやすくなります。

- ・ロコモティブシンドローム

※運動器の疾患により「立つ」「歩く」等の動作が困難になること。

- ・サルコペニア

※加齢による筋肉量の減少、筋力の低下のこと。



2. 運動不足による病気の発症を防ぐための対策

運動をすることで生活習慣病の発症リスクが抑えられ、また骨に刺激が与えられるため丈夫になり、加えて筋力がつくため代謝も上がります。

他にも、質の良い睡眠が取れるようになり、ストレス解消効果も期待できるため、運動習慣を身につけることは、生活の質を向上することにつながります。

(1) 運動を継続しましょう。

「運動＝スポーツ」と考えるのではなく、「体を動かすこと」と軽い気持ちで考えましょう。

最初は1日10分程度から始め、強度を上げましょう。

(2) 基礎代謝を上げましょう。

基礎代謝を上げることで多くのエネルギーを使うため、生活習慣病の予防になります。

基礎代謝を上げるには、筋力トレーニング等が効果的ですが、時間が無い場合は、徒歩の時間を増やす、階段を利用する等の工夫をしましょう。

(3) 運動する時間が取れない場合は、家事等で体を動かしましょう。

荷物を運んだり、床を拭く動作でも体に負荷がかかります。

30分の片づけで約70～100kcal消費するとされています。

※おおよそ1.6kmを20分で歩いた場合のカロリー消費量と同等。

(4) 消費カロリーと摂取カロリーのバランスをとりましょう。

たくさん運動しても、それを上回るカロリーを摂取すると、脂肪蓄積の原因になります。食べすぎず、腹八分目程度を目安に食事をしましょう。

3. オススメの運動一例

(1) コンディショニングの運動（ストレッチ、関節体操等）

強度が低いため軽視されがちですが、血液循環を良くする効果が期待できます。実施する際は、動かす部位を意識し、深呼吸しながらゆっくり伸ばしましょう。

<例1> 背中ストレッチ

①椅子等に座り、両手を組んで前に伸ばす。

②へそを覗き込むようにして背中を丸める。



<例2> 腰のストレッチ

①椅子に座り腰を伸ばして体をひねる。

②ひねった際に、背もたれをつかむようにひねる。



(2) 有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳、ダンス 等）

最初は 10 分程度から始め、慣れてきたら時間を伸ばしましょう。

<例 1> 踏み台昇降

- ・踏み台、または階段等を利用し、上がったたり下がったりを繰り返す。



<例 2> エアなわとび

- ・腕は実際に縄を回す様にしっかり回し、脚全体を使いながら飛ぶ。
※慣れないうちに高く飛ぶと怪我の原因になるため、自身のペースに合わせて行いましょう。



(3) 筋力トレーニング（腹筋、スクワット、ダンベル保持 等）

重りを使用する場合、500ml のペットボトルだけでも、十分な筋力トレーニングの効果が得られます。

<例 1> 片足立ち

- ①両足を軽く開き、真っすぐの姿勢で立つ。
- ②片方の膝を上げ、上げ状態で姿勢をキープする。
※1分程を目安に、両足を行う。
※椅子やテーブル等を補助として使用しても良い。



<例 2> レッグランジ

- ①背筋を伸ばして立ち、手は腰に当てる(重りが無い場合)。
- ②右足を大きく前方に踏み出し、膝を曲げながら腰を落とす。
- ③床面と右足の太ももが平行になったら動作をやめる。
- ④ゆっくりと①の体勢にもどす。
※②～④の動作を繰り返す。左足も同様に行う。



■運動時の注意点

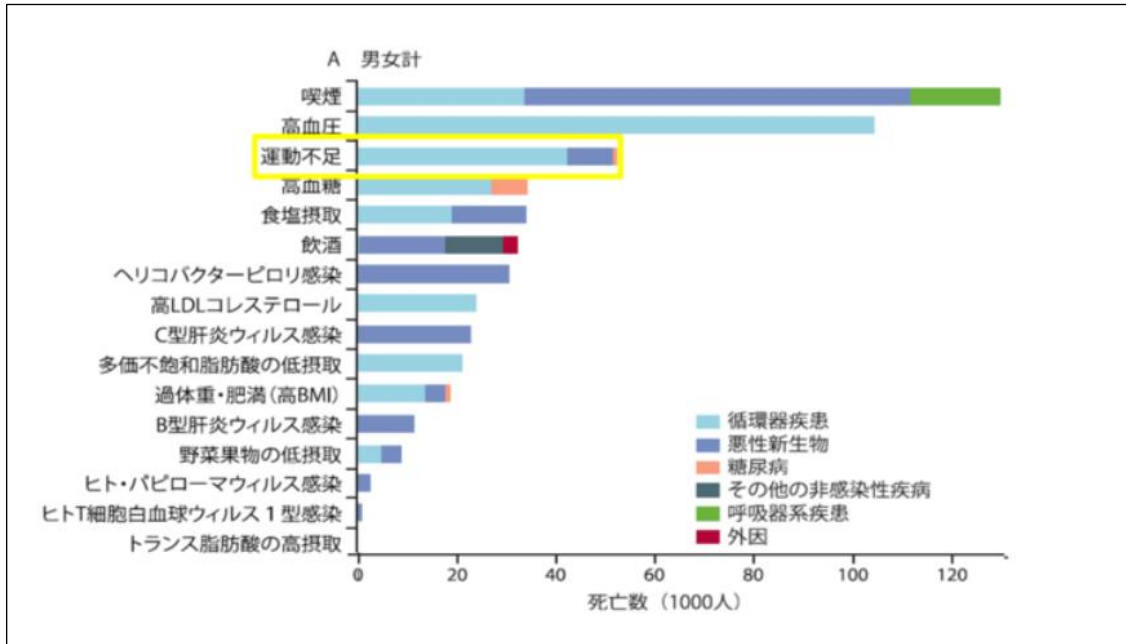
次に当てはまる場合は、必ず主治医に相談しましょう。

- ①心臓に病気がある場合
- ②喘息がある場合
- ③筋肉や関節の痛みなどある場合
- ④腎臓に病気がある場合
- ⑤糖尿病でインスリン注射をしている場合

【参考】 運動不足と心身不調の関係

下の図は平成 25 年の厚生労働大臣の会見で、日本の非感染症疾病による死亡数のうち、運動不足による死亡者数は、喫煙、高血圧に次ぐ 3 位（年間約 5 万人）であると発表されています。

また最近ではコロナ自粛のため、運動不足になる人がより増加傾向にあります。



(1) 運動習慣と死亡率

運動量（身体活動量）が多いほど、ガン、心疾患、脳血管疾患等の死亡リスクを低下することが報告されています。

ある実験（活動量の多さによって 4 つにグループ分けされた対象グループの運動量とガン、心疾患、脳血管疾患等の関連調査）では、運動量が最大のグループは、他のグループに比べて病気の発症率が 0.7~0.8 倍低下したという結果があります。

この結果から、ガン、心疾患、脳血管疾患に加え、糖尿病等の生活習慣病の発症リスクを下げることができます。

(2) 運動習慣が全身にもたらす意外な効果

運動習慣を身に着けることで、ガンや生活習慣病等の予防以外にも様々な効果が期待できます。

- ① 老化進行の防止
- ② 認知症の予防・改善
- ③ 睡眠障害の改善（寝つきが良くなる）
- ④ うつ病の予防・改善
- ⑤ 様々な身体活動予備力につながる筋力向上

