



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【運動習慣で健康寿命を延ばそう！】

9月は、「健康増進普及月間」です。統一標語の「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸(えんしん)～」を掲げ、厚生労働省や健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、市町村などを実施機関として、生活習慣病予防の行事などが全国的に実施されます。

日本人の2012年平均寿命は、男性が79.94歳(世界第5位)、女性は86.41歳(世界第1位)で、日本人の健康寿命は、平成22年度国民生活基礎調査の結果で、男性は70.42歳、女性は73.62歳で、介護が必要な期間は平均10年前後になります。介護が必要になる原因の多くは、脳卒中や認知症、骨折・転倒です。血管の老化や骨密度低下を緩やかにし、運動能力を維持するためには、若い頃から健康的な生活習慣を身につけることが予防の鍵となります。

そこで今回は、現代人に不足がちな「運動」を、日常生活に取り入れるポイントをご紹介します。

<運動を日常生活に取り入れるポイント>

「+10(プラス、テン)」をキャッチフレーズに、なんでもいいので、今よりも毎日10分多く身体を動かしましょう！

ロコモティブシンドロームという、関節など運動器の障害により介護が必要となる危険が高い状態を予防したり、認知症の発症を減らすためには、1日10分程度身体を動かすことを増やすだけでも効果的です。血管の老化を促進する、高血圧、脂質異常症、糖尿病の予防にも繋がります。

【例えば・・・】

- ・トイレは、別の階へ行く。
- ・できるだけ階段を利用する。
- ・昼食後にウォーキングやストレッチを行う。
- ・帰宅時は、家へ入る前に歩く。
- ・掃除をマメに行う。
- ・平日はどうしても無理な人は、土日にまとめて歩いたり、運動をする。

* 歩数を増やす時間がない人は、歩幅(ほはば)を少し大きくしたり、歩くスピードを速くすると、運動量が増え、脚の筋肉も鍛えられます。

* 暑い時は、早朝や夜など、涼しい時間帯がおすすめです。冷房が効いた室内での運動や、プールでのスイミングやウォーキングも、涼しくて快適ですよ。

<こんなことに注意！>

- ・まだまだ暑い日が続きます。運動前・中・後の水分補給はお忘れなく。
- ・体調が悪い時は、お休みしましょう。
- ・血圧が高めの方は、運動前に血圧を必ず測って、上の血圧が180以上または下の血圧が100以上の時は、運動は中止し、かかりつけの内科を受診しましょう。

～今から「健康貯金」をして、定年後もイキイキ人生を目指しましょう！～