

## 朝礼用原稿

12月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

### ◇◆運動習慣を身につけよう◆◇

健康な体を保つには、食事・睡眠・運動の3つがとても重要です。その中で、「運動」というと、きつい、時間がない、面倒、疲れる、苦手などといったネガティブなイメージを持つ方が多く、どうしても敷居が高くなってしまっているのが現状です。

しかし、毎日の生活で、通勤したり、家事をしたり、暮らしの中で体を動かす身体活動すべてが「運動」なのです。

### ■なぜ運動は必要なの？■

運動をしないと体力や筋力の低下、持久力などが衰えていきます。また、食事による摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると消費されなかったエネルギーは脂肪となり、内臓に脂肪がたまる『メタボリックシンドローム』にもつながります。これが原因となって糖尿病・高血圧・脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなります。また、足腰に大きな負担がかかり骨粗鬆症や変形性膝関節症など足の衰えの原因となり、将来的には、骨・関節・筋肉など運動器の障害のために要介護になるリスクが高い状態である『ロコモティブシンドローム』につながります。これらを解消するためには、継続して行うことができる運動を見つけるとよいでしょう。

### ■まずは「+10分（プラステン）」、体を動かしましょう■

厚生労働省から「今より10分多くからだを動かしましょう（プラステン）」という指針が出されました。10分多く動くということは、歩数にすると約1,000歩多く歩く（約30Kcalを消費）ということになります。体を動かす機会は日常生活の中に沢山あります。例えば、エレベータではなく階段を使用する、自転車で通勤する、歩いて買い物に行くなど休日には、ガーデニングや庭いじりをしたりするのもよいでしょう。室内ではラジオ体操をしたり、テレビを見ながら筋トレやストレッチをしたり、掃除機がけをする、風呂掃除をするなど家事を摂り入れるのも立派な運動です。

日常生活の中で、いつもよりも10分多く体を動かすことを意識しましょう！

冬は寒いからと室内にこもり、あまり体を動かさないで過ごすことが多くなりがちな季節です。

思い切って外に出て体を動かしてみませんか？メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防の他、気分転換やストレス解消にもなります。

毎日、無理なく、楽しく継続できる運動を生活に取り入れましょう。