

# 運動で健康づくり

近年の交通手段の発達や、働き方改革などで運動不足を感じていませんか？普段から体を動かすことは、身体にはもちろんのこと、心や脳まで全身の健康に役立ちます。スポーツの秋になりました。健康づくりに運動を始めてみませんか？



## ★身体活動・運動とは？

運動とは「からだを動かすこと」ですが、これは日常生活での活動とスポーツなどの運動を合わせて身体活動と呼ばれています。日頃身体をよく動かしている人や、運動をよくしている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病等の病気に罹る割合が低いこと、身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが知られています。また、高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりなどを減少させる効果があることがわかっています。健康づくりのために、運動習慣を生活の一部にしましょう。

## ★運動による効果

- 血圧を下げる
- 動脈硬化の予防（善玉コレステロール値を上げる）
- 心肺機能を高める
- 血行促進により、肩こりや冷え性の改善
- 血糖値を下げる
- 認知症の低減
- 気分転換、ストレス解消



## ★運動を始めましょう (健康づくりのための運動)

- ① 有酸素運動 : ウォーキング、ラジオ体操、ジョギング、水中ウォーキングなど  
全身を使った運動によって酸素を取り込み、筋肉を動かすことで体力や持久力を付けます。また心肺機能も鍛えられます。
- ② 筋力トレーニング : 腹筋、スクワット、腕立て伏せなど  
骨や関節を支える役割の筋肉を鍛えることで、歩行・立位などの姿勢を保ちます。
- ③ ストレッチング : 体の筋肉や腱を延ばす体操です。運動時の怪我の予防や運動後の疲労回復に役立ちます。

「運動が大切です」と言われても、忙しくて運動のために時間が取れない人、運動習慣がなかった人にとって、新たに運動を始めるのはなかなか大変です。普段の生活の中でさりげなくエネルギーを消費するような運動を取り入れる工夫をしてみましょう。

### +10 (プラステン) ~今より10分多く体を動かそう~

- 通勤・帰宅時や買い物に行くときは、早歩き・歩幅を大きくして歩く、自転車を使う
- 仕事中や家事中に、こまめに動く、階段を使う、軽い体操をする
- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- 掃除や洗濯などの家事はキビキビと動いて行う
- 椅子に座っている時間を減らして、立ったり歩いたりする



## ★動くことは脳を鍛える!?

「歩くこと」と脳の前頭葉（意欲、計画的行動に影響する部分）の萎縮の関係を調査した結果が報告されています。その結果、「歩くこと」、「エネルギー消費量を増やすこと」は前頭葉の萎縮の悪化を優位に抑えていることが示されました。運動することは、脳の萎縮予防にも良い効果があります。

参考資料：身体活動/厚労省 [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b2.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)  
健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenkou-zoushin/>  
国立長寿医療研究センター [https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/ep/topics/...](https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/ep/topics/)

### 《安全のために》

誤ったやり方で体を動かすと知らぬ事故やケガにつながるので注意しましょう。

- 体を動かす時間は少しずつ増やしていきましょう
- 体調が悪い時は無理をしないように
- 病気や痛みがある場合は、薬局薬店などの専門家に相談をしましょう

相談できるくすりやさん

# フジカワ調剤薬局

東みよし町屋間 923-1

TEL 0883(79)2014