

広報

あかいけ

2

からだ★うごかしてますか？



特集

運動のススメ

大切なあなたの健康ライフに…ちょっとだけアドバイス

心筋梗塞・狭心症や脳卒中といった病気は、みなさんおなじみではないでしょうか。これらの病気と密接に関係があるものといえば、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、肥満、喫煙などがあげられます。みなさんの中にも、これらのうち、いずれかの治療をされているかたは多いのではないのでしょうか。

先に挙げたいいくつかの病気に関係し、一部には「嗜好品」と認知されているもののほかに、「運動不足」があります。今回は「運動不足」というライフスタイルについて考えてみたいと思います。

運動不足は心筋梗塞や脳卒中などどのように関係するのでしょうか。

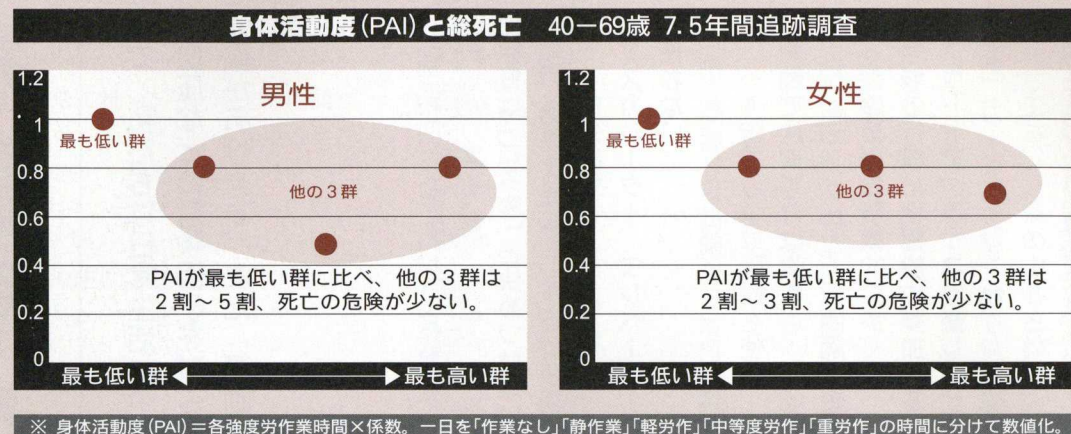
これまでの研究では、活動的な人は運動不足の人に比べて、心筋梗塞・狭心症に、3割から5割なりにくいと言われています。

赤池町では全国8県12地区と共同で、住民の方々を対象に追跡調査を行っています。

40〜69歳の男女1万2千人ほどの方々を平均7・5年間追跡調査したところ、活動的な人は運動不足の人に比べ2割から5割死亡率が低いという結果がでました。特に男性でその結果が顕著でした。(図参照)

運動は病気と密接に関係しています

赤池町立病院・役場保健課健康づくり係からあなたの素敵な健康生活情報をお送りします



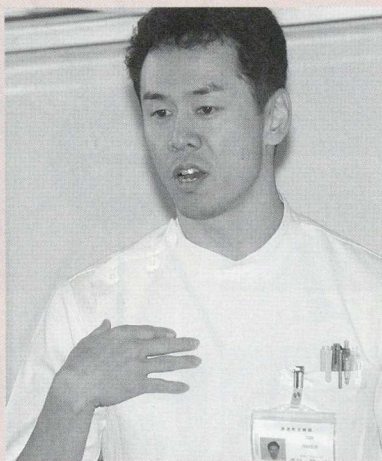
1月20日に市場小で行われた「タバコの害」の学習。

それでは、身体をどの程度動かしているか、よいのでしょうか。体力を改善させるためには、少なくとも中等度の強度の運動(きびきびとした運動)が必要とされています。

運動のタイプや運動量についても、どれが最も良いかという明確な指標はありません。指標があったとしても(例えば「1日30分のウォーキングを週3回以上してみませんか」と私は病院の外で提案することがあります)継続はなかなか難しいものです。

最近の研究では「血圧を下げる目的であれば、単純に日常活動を増加させれば有効」と言われています。

7年半の追跡調査の結果、活動的な人は運動不足の人に比べて2割〜5割死亡率が低いことがわかりました



赤池町立病院 酒井 賢一郎 内科医長

特集 運動のススメ

日常生活の運動によって、体力は維持・増進し健康づくりへとつながっていきます。運動が不足しがちなあなたのライフスタイル…病気になる前に見直してみませんか。

身体活動を増やしましょう

交通機関の発達や仕事の効率化などで、私たちは日常生活の中で体を動かすことが少なくなっています。適度な運動を継続すると、肥満、高血圧などの危険因子を減らすことができ、糖尿病、循環器疾患、骨粗しょう症などの生活習慣病の予防に効果があります。また、運動は快適な睡眠を誘い心身ともにリラックスさせ、ストレスの解消にも役立ちます。

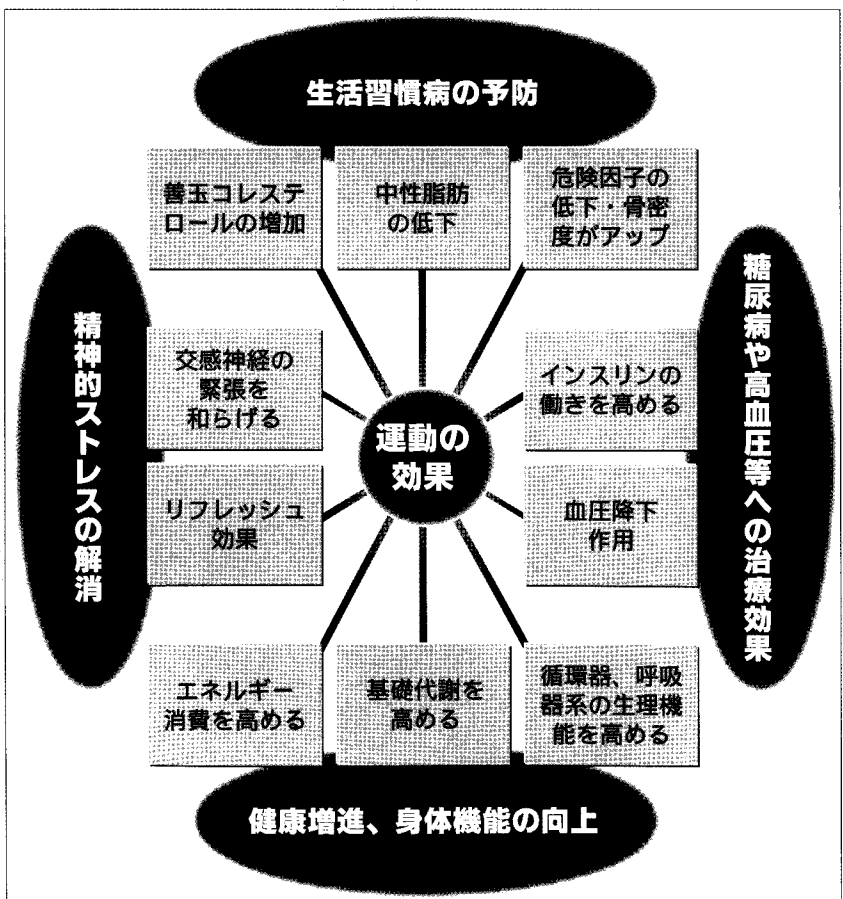


生活の工夫しだいで運動量は増加します

最近「身体活動を増やすことが健康につながる」という考えが広まりつつあります。取り立てて運動らしい運動をするのではなく、日々の生活の中で体を動かす機会を増やし、それを習慣化することによって余分なカロリーを消費しようという考えです。また、子どものころから体を動かす習慣を身につけるためにも、家族全員でコミュニケーションを図りながら体を動かす時間をもてる環境づくりが大切だと言えます。

- 日常生活の中で
 - 自分の机に座ってばかりいないで、こまめに動く。
 - 家事を分担する。

- (例) 布団をたたんだり食器を洗ったりする。
- 休日は「ごろ寝」と決めつけない。
- (例) 週休2日なら、1日は積極的に外出する。
- エスカレーター、エレベーターは使わない。
- (例) 高層ビルは別に3階、4階くらいは階段を使う。
- 通勤で片道10分は歩く。
- (例) 駅やバス停など、間隔が短めものは積極的に歩く。
- 地域の行事に積極的に参加する。
- アウトドア・ライフを楽しむ。
- (例) ガーデニング、釣り、日曜大工など、家の中から外へ。
- 車を洗ったり、ワックスをかける。
- スーパーの駐車場では一番遠い場所に止めて、店まで歩く。
- リモコンを使わず、立ってテレビのチャンネルを変える。



保健課健康づくり係
中島貴美子 保健師

春に向けて、ボチボチ身体を動かしてみませんか？

肥 満気味で健康診断ごとに「運動しなさい」とすすめられたかたは、自分でもそう感じながらも、なかなか実行が伴わないようです。その場合の言い訳は「時間がない、場所がない、めんどろ」ということがほとんど。始めから「運動」と、とらえると負担に思えますが、日々の生活の中はいくらでも身体活動のチャンスはあります。要はそれを意識的に生かすかどうかです。家の中でも、職場でも、通勤の途中でも、出来るだけ体を動かすよう自己流にアレンジしてみてもいいのですが、庁舎内の連絡は、内線電話でなく足を運んだり、テレビを見ながらストレッチなどをして少しでも血管を丈夫にと、心がけています。

人間は飽きやすいものです。健康にイイと分かっても、1、2週間でイヤになり中断しがち。そんな時「ああ、だめだ〜」と思わないで「その運動は自分には合わなかった」とプラスに考えることも必要です。また「こんな自分になりたい!」という理想の自分のイメージを持ち、そうなりたいという強い気持があれば、必ずその目標に近づいていけるものではないでしょうか…みなさんもぜひ、楽しみながらライフスタイルの改善に取り組んでみてください。

- ワンランクアップ
 - 有酸素運動を取り入れる。
 - ・有酸素運動の種類
 - 酸素を吸い込み長く続けられる運動。歩行、自転車、水泳が代表的。呼吸・循環器改善と肥満解消に効果的です。
 - ・有酸素運動の強度
 - 心拍数で110〜120拍/分、「楽である」から「ややきつ」と感じる強度で、いわゆる人と話しながら運動できるぐらいの運動強度に相当します。ただし、心臓や血圧などの薬を飲んでいたりかたは、その影響で脈拍数が測定できませ

- 有酸素運動の時間
 - 有効な有酸素運動の時間としては、最低15分〜30分間、運動を継続することが必要とされています。もちろん、ダイエットが目標の人は、この時間を長くして消費エネルギーを増やし、より脂肪を燃焼させる必要があります。
 - ・有酸素運動の頻度
 - 週に3日以上。ただし、天候や体調が悪いときは無理して運動する必要はありません。
 - 1日おきの運動でも維持を向上させることができます。

これらの条件は一般成人の健康・体力の維持増進に必要とされている1日の運動量、100〜200キロカロリーに相当する内容です。○保健課で開催している「歩こう会」「ステップクラブ」などの運動教室に参加してみる。○ストレッチングや筋力トレーニングで、体の手入れをする。現在、治療中のかたは、運動を始める前に主治医に相談しましょう。最後に、何よりも大切なことは「楽しく運動を継続」することです。継続すれば、2〜3か月で効果が現れてくるでしょう。「継続こそ力」です。

「ステップクラブ」

日時 毎週金曜日
AM13:30 ~ 15:30
会場 勤労者体育館
会費 2000円 (保険料)

「歩こう会」

日時 毎月第3水曜日
AM9:30 ~ 11:30
集合 勤労者体育館
会費 1600円 (保険料)

ステップクラブは2月中お休みです。両教室とも申し込み問い合わせは、役場健康づくり係 28-2004・内線 143-144 まで。



年を感じるきっかけとして、一般的には「最近体が硬くなった、体力がなくなった」など運動能力の衰えが多いようです。

体の柔軟性や筋力の衰えが進むとちょっとした原因で骨折をしてしまう、腰痛や肩こりなどに悩まされやすい、疲れやすいため外出をしづらくなるなど、アクティブな生活がしにくくなります。しかし、準備・整理体操として、運動前後にストレッチを行うことで転倒などの危険を回避できます。

また、これまで運動をしていなかった人がウォーキング、ダンベル体操…と1度に始めてしまうと、結局無理をしてしまい、長続きしません。楽しみながらやるのが長続きのコツです。

学校、職場、家事などで同じ姿勢を続けることが多い場合は、20分～30分に1回の小休止をとり、首、肩回し、背伸びや腰ひねりなどを行いましょう。緊張した筋肉の「ほぐし」を行うだけでも、身体のコンディションは改善されます。ぜひお試しください。

昨年、赤池町では運動面から健康を目指す運動ボランティアの講習会を開催し、赤池町健康運動普及推進員連絡協議会「さくらキララ」が誕生しました。修了後も「まずは自分の健康から」と、仲間と身体を動かしています。

1人で黙々と運動するより、仲間をみつけて、いっしょに体を動かせば、楽しさも倍増ですよ。

保健課健康づくり係
小島弓佳 保健師

楽しみながら体を動かすことが長続きのコツです

筋力アップ運動

筋力アップ部分を意識しながら…

■太もも前方

1. イスを使って

- ①イスに腰掛け、上体をまっすぐ保つ。
- ②片足を床と並行になるまで持ち上げつま先をかえす。
- ③約5秒停止した後ゆっくり下ろす。
- ④片足も同じように。

2. 寝たまま

- ①足を30度くらい持ち上げる。
- ②両ひざはつけたまま、片足を伸ばして止め、つま先をかえす。

■ふくらはぎ

1. イスを使って

- ①イスに浅く腰かける。
- ②ひざを90度に曲げ、前屈みで両手をひざの上に。
- ③上半身の体重をひざにかけながら両足のかかとを上げ、ゆっくり下ろす。楽にできる場合は片足ずつ。

2. 立ったまま

- ①机やイスの背に手を軽くそえる。
- ②つま先立ち（背伸び）をする。
- ③ふくらはぎの筋力で体を上げるようにする。腰をそらさない。
- ④下ろす時は、上げる時よりゆっくりと。

■腰から太もも

- ①イスに腰かけ、上体をまっすぐに保つ。
- ②両足をゆっくりと持ち上げ、約5秒停止し、ゆっくり下ろす。

■腹筋運動

- ①あお向けになり、ひざを立てる。
- ②膝をのぞくような感じでゆっくり上体を持ち上げる。
- ③上体をおこす動作にあわせて、手は太ももの上からひじの方向へと移動する。
- ④上体をあげて約5秒止め、ゆっくりと元に戻す。

■肩のストレッチ

1. 肩をほぐす

- ①椅子に腰掛ける。
- ②ひじを押しして肩を後ろに。
- ③息をとめず、筋肉が伸びて気持ちいい範囲で約20秒。

2. 腕のあげおろし

- ①肩幅に足を開き、親指の先を肩の上において、脇をしめ自然に立つ。
- ②ひじを外側にゆっくりと肩よりやや高く上げた後、下ろす。

3. 肩回し

- ①基本姿勢は腕の上げ降ろしと同じ。
- ②ひじを内側から外側に、ゆっくりと大きく回す。
- ③ひじを外側から内側に、ゆっくりと大きく回す。

4. 腕の開き閉じ

- ①胸を張って背中をまっすぐに伸ばし、指先を耳の下にあてて立つ。
- ②そのまま両腕のひじを肩の高に上げ、肩幅に開く。
- ③ひじを外側に、ゆっくりと90度以上に開く。
- ④ゆっくりと元に戻す。

■からだ全体

1. 腕のおし上げ横曲げ

- ①肩幅に足を開いて立ち、胸の前で両手を組む。
- ②両腕を頭上に、ゆっくりと大きく伸ばす。
- ③ひじを伸ばしたまま、右側に少し曲げて、そのまま約5秒止める。
- ④ゆっくりと元に戻し同様に左側も行い両手を戻す。

2. 腰と股関節

- ①足裏を合わせて座り、体をおこす。
- ②肩膝をひじで押さえ、股関節のつけ根を伸ばす。
- ③足の裏をつけたまま足を前に出し、背筋を伸ばして腰から前に倒れる。

3. 猫ポーズ

- ①正座をして、両腕と膝を床につけ、腕や肩、背中を伸ばす。

■足のストレッチ

- ①イスを支えにして片足を少し後ろに引き、ゆっくりとかかとを床につける。
- ②息を止めず、筋肉が伸びて気持ちいい範囲で約20秒止める。
- ③片足ずつ同じ運動をくりかえす。

※ 座ったまま指先の屈伸、指そらし、肩回しなどもできます。

※ 頭の下に枕などを置くと下げるとき衝撃を防げます。

ストレッチで体のお手入れ

運動前後にする柔軟体操です。疲れをためず快適な毎日を送るための「体のお手入れ」をおススメします。各動作は5回〜10回くり返します。

赤池町健康運動普及推進員連絡協議会「さくらキララ」の皆さんにご協力いただきました。

筋肉を柔らかくし 関節の動きを広げる

1. 腕のおし上げ横曲げ

- ①肩幅に足を開いて立ち、胸の前で両手を組む。
- ②両腕を頭上に、ゆっくりと大きく伸ばす。
- ③ひじを伸ばしたまま、右側に少し曲げて、そのまま約5秒止める。
- ④ゆっくりと元に戻し同様に左側も行い両手を戻す。

2. 腰と股関節

- ①足裏を合わせて座り、体をおこす。
- ②肩膝をひじで押さえ、股関節のつけ根を伸ばす。
- ③足の裏をつけたまま足を前に出し、背筋を伸ばして腰から前に倒れる。

3. 猫ポーズ

- ①正座をして、両腕と膝を床につけ、腕や肩、背中を伸ばす。

■足のストレッチ

- ①イスを支えにして片足を少し後ろに引き、ゆっくりとかかとを床につける。
- ②息を止めず、筋肉が伸びて気持ちいい範囲で約20秒止める。
- ③片足ずつ同じ運動をくりかえす。

※ 座ったまま指先の屈伸、指そらし、肩回しなどもできます。

広報あかいけ | 6