

無理なく体を動かして、健康寿命延伸を！

※参考:「健康づくりのための身体活動基準2013」

「運動が健康に良いことは百も承知しているけれど、なかなか運動のための時間はとれないもので・・・」と、悩んでいませんか？

工夫次第では、短時間でも効果の上がる運動をすることが可能です。

これからの人生を、思い描くまま充実していけるよう、ご自分の体を大切にしてください。

運動はいつから始めても遅くはありません。

ただし、しばらく体を動かす習慣がなかった方や、持病のある方は心筋梗塞や怪我などを防止するために特に注意が必要です。

今回は、安全で効果的な運動のポイントについてお知らせします。

★運動の利益とリスクについて

運動やスポーツなど体を動かすことは、生活習慣病や介護の予防だけでなく、うつや認知症も予防する効果があります。

日常生活での家事や歩行なら1日50～60分程度行うことにより、これらのリスクを15%ほど低下させる効果があるとされています。

また、メタボリックシンドロームや高血圧、脂質異常症などは、症状を改善するための目安として週150分程度運動することが推奨されます。

しかし、まちがった方法や無理な運動は、ケガや具合が悪くなるリスクを高めるため、注意が必要です。



★「第2次みやぎ21健康プラン」のうち、身体活動・運動における「個人の取組」を御紹介します。

生活の中に運動を取り入れましょう

こまめに体を動かしましょう
～家事や階段の利用も、立派な運動です～



宮城県民の1日平均歩数は
全国におけるランキング*で
男性 ワースト 8位
女性 ワースト 10位

あと1500歩
(約15分)
歩くことから
始めましょう！

※1日の目標歩数
男性 9,000歩
女性 8,500歩



楽しく安全に体を動かしましょう

体調や体力に合わせてマイペースに、
自分が出来る運動をしましょう

1日10分の
ダンベル体操で
肩こり対策に



工夫して、
楽しく運動を長続き

おばあちゃんのポチを
散歩に連れて行って
あげたら喜ぶかな？



★身体活動のリスクのスクリーニング

積極的な身体活動に取り組む前に、下記の項目についてチェックをしましょう

- 1 医師から心臓に問題があるといわれたことがある
- 2 運動すると息切れしたり胸部に痛みを感じる
- 3 体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがある
- 4 たちくらみやめまい、意識を失ったことがある
- 5 家族に原因不明で突然なくなった人がいる
- 6 医師から足腰に障害があると言われたことがある
- 7 運動すると、足腰の痛みが悪化する

あてはまる項目が1つでもあった場合は、身体活動のメリットより、リスクの方が上回る可能性があります。まずは医師に相談をしましょう。

★安全な運動、適度な運動についての詳細はこちら↓

「健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xp1e.html>

★運動開始前のセルフチェック

運動開始前にチェックし、1つでもあてはまる項目があれば無理な運動はやめましょう

- 1 足腰の痛みが強い
- 2 熱がある
- 3 体がだるい
- 4 吐き気がする、気分が悪い
- 5 頭痛やめまいがする
- 6 耳鳴りがする
- 7 過労気味で体調が悪い
- 8 睡眠不足で体調が悪い
- 9 食欲がない
- 10 二日酔いで体調が悪い
- 11 下痢や便秘をして腹痛がある
- 12 少し動いただけで息切れや動悸がする
- 13 咳やたんが出て、風邪気味である
- 14 胸が痛い
- 15 （夏季）熱中症警報が出ている

（健康づくりのための身体活動基準2013より）

◆運動にまつわる Q & A

Q 1 昼食にビールを飲んで喉を潤したらゴルフの続きを楽しむ、これで日ごろのストレスを忘れます。健康にも良いですね。

A 1 アルコールは水分補給にならないどころか、利尿作用があるため脱水症状を引き起こす可能性があります。また、飲酒後の運動は血液の循環が早くなるため酔いが回りやすく平衡感覚が乱れ、予期せぬ事故や心臓発作に結びつく可能性があります。

お酒は運動後十分に水分補給してから、適量を楽しみましょう。



Q 2 たばこ一服で試合への集中力を高めたいのですが、このごろ体育館や運動場でたばこを吸える所がなくなってきて不便ですね。

A 2 集中力が高まったように感じるのは、常習的な喫煙で遅くなっている脳波が、ニコチンの作用で一時的に解消されるためです。激しい運動の前の喫煙は心筋梗塞のリスクが高くなり非常に危険です※。

スポーツパフォーマンスを向上させるためには、しっかり禁煙をする方が効果的です。

※一酸化炭素と結合したヘモグロビンが血液中に増えると、代償と呼ばれる反応により赤血球や白血球、血小板が増え血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。運動による発汗で脱水症状になりやすく、さらに危険です。

編集スタッフ

（管理栄養士）より

みなさんは、ご自分が1日に何歩位歩いているかご存じですか？

車通勤などで、歩く機会が少ないと、想像以上に歩数は増えないものです。

携帯電話やスマートフォンの万歩計機能や、市販の万歩計を利用して、まずは自分の歩数を確認してみましょう。

※1日の平均歩数を見て、

◆目標より少なかったら・・・
1日あと15分多く歩きましょう

◆目標を達成していたら・・・
より効果的な姿勢をマスター！
詳しくは下記 e-ヘルズネットのサイト内検索で「歩き方」を入力↓

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-08-002.html>

平成25年9月更新

【発行：仙南地区地域・職域連携推進部会】

お問い合わせは、宮城県仙南保健所 成人・高齢班まで（Tel. 0224-53-3120）