

9月は健康増進普及月間



皆さんは「運動不足」
を感じていませんか？

昨年度町の健診を受診した1,247名のうち、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行っている方は31%で、69%の方はほとんど運動をしていないという結果が出ています。

また、日常生活において歩行または同程度の身体活動を1日1時間以上行っている割合は48%。半数以上の方は、1日1時間以下の身体活動にとどまっています。



運動は健康に大切とわかっていても、なかなか運動できないという声が多く聞かれます。

運動しなくても日常生活を問題なく生活することは可能ですが、年齢を重ねるごとに、運動や身体活動が少なくなると体にも影響が出てきます。

運動不足で起こる身体への影響は思ったよりも怖い！

運動不足が続くと肥満・メタボになりやすく、高血圧、糖尿病、脳卒中や心臓病、腎臓病などの生活習慣病のリスクが高まります。

また、筋肉量が減ると、腰痛・ひざ痛、関節の変形、骨粗しょう症になりやすく、腰が曲がったり背中も丸くなってしまうます。

動きも緩慢になり、転倒による骨折も多くなります。たかが運動不足と思いがちですが、介護や寝たきりにつながる大きな要因なのです。

身体に悪影響が出る前に運動を始めましょう！**運動の効果は絶大！！こんなにいいことがいっぱい！！**

- ◆筋肉量が増え筋肉が強くなると動いても疲れにくく、動きやすくなります。
- ◆転倒や骨折も少なくなり介護予防につながります。
- ◆減量やメタボの解消にもつながります。見た目も若々しく生き生き見えます。
- ◆血中の脂質や血糖の状態も改善されるため、高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防になります。心臓や肺の機能も強くなり肺炎の予防にもなります。
- ◆骨が丈夫になり骨粗しょう症や転倒、骨折の予防に繋がります。
- ◆関節や筋肉が柔らかくなることで、腰痛やひざ痛などの痛みの緩和が期待できます。
- ◆免疫機能も高まり病気に対する抵抗力が増します。
- ◆ストレス発散効果もあり、不安感や疲労感が減少し、心の健康増進にも繋がります。
- ◆運動により筋肉から分泌されるホルモンが脳を活性化し、認知症の予防にも繋がります。筋肉を動かすことは脳にとっても最高のトレーニングです。



保健師
渡部 和子

厚生労働省では1回30分程度、週2回の運動習慣を推奨しています。

まずは、ストレッチや体操を1日10分程度行ったり、1日1回20分程度のウォーキングを行うなど、無理せず自分のできるところから始めてみましょう。

【問合せ】

健康福祉課 健康増進係

電話 0241-62-6180