



今月の担当  
前 端 美 保  
保健師

## 「運動と健康」

太陽の日差しも強くなり、夏らしい暖かさとなってきました。短い夏を思う存分楽しんでいきましょうね！

## 運動不足は生活習慣病への近道

### 習慣病への近道

現在、日本人の成人の3人に2人は生活習慣病が原因で亡くなっていると言われてます。生活習慣病はその名のごとく「習慣病」であり、日常生活と深く関わっています。栄養の偏り、運動不足などの悪い生活習慣が積み重なって、病気が引き起こされます。

最近では生活が便利にな

り、日常生活の中で身体を動かす機会が減ってきています。その反面、食生活は豊かになり、エネルギーの摂取量は過剰になる傾向にあります。このような生活は、心臓病、糖尿病、高血圧等の生活習慣病や肥満のもとになります。運動が不足すること、生活習慣病に近づいていると考えると怖いですね。ご自分の生活を振り返ってみると、運動不足になってはいませんか？

## 運動がもたらす効果

「運動は身体に良い」という言葉はよく耳にすると、身体にどのような良い効果があるのかは案外知らないものです。運動の効果には次のようなものがあります。

① 心臓や肺の機能を高め、持久力を高め、脳卒中・心臓病などの病気を

を予防する。

② 血管を若く保ち、血圧を下げる。

③ 筋肉中の毛細血管が増えるため、新陳代謝を活性にする。

④ 身体の脂肪がよく「燃え」、肥満を防ぎ、引き締まった身体にする。

⑤ ストレス、不眠、便秘などを解消する。

⑥ 食欲が増し、消化吸収が高まる。

こんなに多くの効果があるのなら「運動が身体に良い」という言葉にも納得できますよね。

## ウォーキングのすすめ

「運動する時間がない」「どのような運動をした」という声をよく耳にします。特に何も運動をしていないという方に、一番手軽にでき、なおかつ、安全にできるものとして

おすすめしたいのが「ウォーキング」です。ウォーキングは身体の筋肉の約7割を使う全身運動で、心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。さらに、ストレスの解消にも役立つなどまさにいいことづくめの運動と言えます。

暖かい季節となりました。外に出て身体を動か

し、心身共にリフレッシュしてみたいかがですか？ウォーキングに限らず、自分に合った運動を行い、よりいっそう健康な生活を送っていただきたいと思います。最後に、無理をすること逆害を及ぼすこともありますので、ご自分の身体と相談しながら無理なく進めてください。

## ■マイペースで美しく歩こう。ー正しいウォーキングのフォームー

