

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成29年10月発行

第183号



「からだを動かすって楽しい ～さあ始めましょう」

一般財団法人上村病院 健康管理室長 宮澤裕子

(健康運動指導士)

運動をした方が良いという事はなんとなく皆さん分かっていると思いますが、あなたは運動をしていますか？

厚生労働省の平成27年度「国民健康・栄養調査」の結果によると、運動習慣のある者の割合は、この10年間で大きな変化はみられず、男性37.8%、女性27.3%であり、年齢階級別にみると、その割合は男女共に20歳代でもっとも低く、男性17.1%、女性8.3%です。年齢と共に上昇して行く傾向にあり、70歳以上の男性は56.1%、女性は37.5%となっております。

運動の効果として、一番に上げられるのは、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善です。

では、どんな運動がいいのでしょうか？

運動には、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなどがありますが、肥満や生活習慣病の予防や改善には有酸素運動がお勧めです。有酸素運動は、ウォーキング・ジョギング・水泳などがあり、これらの運動はセロトニンが分泌されやすく、気分転換やストレス解消にもなります。

筋力トレーニングで筋肉をつけることにより、基礎代謝がアップし消費カロリーも増えるため肥満の解消や、ロコモティブシンドローム（生活機能低下）の予防にもなります。

ストレッチは、血行が改善され肩こりや腰痛の予防、冷え性の改善にもなります。

運動の特性として、男性はどちらかと言うと独りで黙々とする運動を好む傾向にあり、女性は仲間と楽しく一緒にする運動が好まれるようです。

十日町市の運動施設や運動教室は、十日町市のホームページの「市内のスポーツ、運動教室」から探せます。ヨガ、エアロビクス、太極拳やランニングサークルなども載っています。自分に合った運動が見つかるはずですよ。

最後に運動で重要なことは、継続することです。そのためには、一緒にやる仲間を作る事、具体的な目標を設定する事、頑張った自分にご褒美をあげる事などです。

～let's enjoy sports～

