

令和2年 職別保健師だより 11月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

朝晩の冷え込みが厳しくなり、衣服の調節も大変な時期になりましたが、皆様体調はいかがでしょう？朝晩と日中との気温差が激しく体調を崩しやすいのに加え、今年は新型コロナウイルス感染症の蔓延もあり、日々体調管理には神経をつかわれていることと思います。

さて、今回は「運動」をテーマにお伝えします。感染症にかかりにくい体づくりのためにも、適度な運動は欠かせません。特にコロナ禍で運動不足になりがちであったり、何かとストレスを感じやすい今こそ、意識的に身体を動かして心と体の健康を保ちましょう！



身体を動かして心も体もスツキリと！



皆様、「運動不足だなあ...」と感じることはないですか？WHO（世界保健機関）は「身体不活動」（全世界死者数の6%。以下同様）を、高血圧（13%）、喫煙（9%）、高血糖（6%）に次いで、全世界の死亡者数に対する4番目の危険因子に位置づけています*。運動不足は様々な病気や不調の根源となり、将来の健康を脅かしかねません。この機会にご自身の生活を振り返りながら、無理なく身体活動量を増やせる方法を探ってみましょう。

* Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO 2010.

日頃から積極的に身体を動かすと...

こんな効果が得られます！

生活習慣病予防
(高血圧、糖尿病など)

認知症予防

気分転換・ストレス解消

足腰の痛み軽減

うつ病予防

抵抗力アップ(感染症予防)

骨粗鬆症予防

ダイエット効果

ロコモティブシンドローム*予防

肩こり・冷え性の改善

...など

*ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。



運動量アップのヒント

「忙しくて運動なんてできない...」という方も大丈夫です！

【具体例】

- デスクワークの合間にはストレッチなどをしてこまめに体を動かす。
- 歩くときは、「歩幅を広く、早歩き」を心がける。
- 近場の移動は徒歩か自転車にする。
- エレベーターではなく階段を使う。
- 一駅手前で降りて歩く。
- ラジオ体操を日課にする。
- 近所を散歩する。
- 家事を積極的にする（調理、洗濯、掃除など）。



現在はスマホのアプリなどでも手軽に歩数をはかれます。好きな音楽を聴きながら...など、モチベーションアップの工夫も考えてみましょう！ 🎵 🎵

「運動習慣をつくるぞ！」という方は...

週2回以上、1回30分以上を目安に、少し息がはずむ程度の運動

を習慣にしましょう。

減量に取り組みたい方は、内臓脂肪を減らす効果のある有酸素運動（ウォーキングやサイクリング、水泳など）がおすすめです。



まずは気軽に始められるウォーキングから！

● 運動をする際の注意点 ●

- 感染症対策を心がけましょう（三つの密（密閉・密集・密接）を避ける、外出後の手洗いの徹底など）。
- 身体を動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- 病気や痛みのある場合は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。

いかがでしたでしょうか？

日常生活で積極的に体を動かすように心がけるだけでも、心身に良い影響がたくさん受けられます。日々お忙しいと思いますが、普段の移動や家事なども「運動」ととらえて、体をこまめに動かすように意識してみましょう！

