

4S習慣通信

Vol. 2
4S習慣推進チーム
担当：花岡

今回のテーマ：身体活動について

はじめに

みなさん、日常生活の中で運動することを意識していますか？身体活動（運動機会）を増やすことは、4Sの他の3要素（睡眠・ストレスケア・食事）の改善にとっても良い影響を及ぼします♪今回の4S通信では身体活動（運動）について効果や継続のコツを紹介いたします。

運動にはどのような効果があるの？

【身体的な効果】

- ・ 肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防
- ・ 筋力とバランス力を増やし、転倒の危険性を減少
- ・ 健康的な体形の維持
- ・ 体力、筋力の維持および向上
- ・ 加齢に伴う生活機能低下の予防
- ・ 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・ 血行促進による肩こり、冷え性の改善

【精神的な効果】

- ・ 気分転換やストレス解消
- ・ 認知症の予防・改善に有効
- ・ 睡眠障害の改善
- ・ うつ病の予防・改善に有効
- ・ 家族や友人と身体活動の時間を共有

【その他】

- ・ 良い生活習慣が身につく、悪い生活習慣を止めるのに有効
- ・ 老化の進行を防ぎ、QOL（生活の質）の改善に有効



身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されている。（厚生労働省ホームページより）

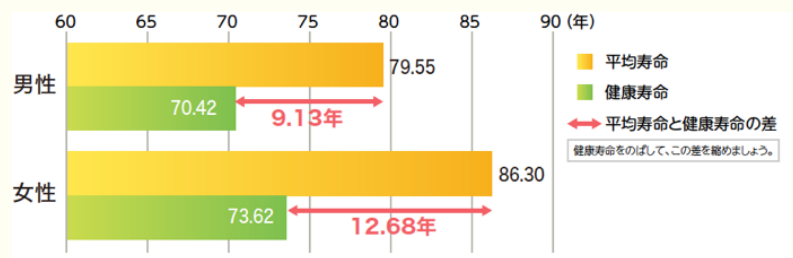
運動を続けるには…

運動が心身に良い影響を及ぼすことは皆さんもご存じのことと思います。ウォーキングやジョギング、筋力トレーニングやジム通いなど、継続して行うことが出来ればベストですね。しかし、忙しい日々を送る中で、運動のためのまとまった時間を作ることが難しい方も多いのではないのでしょうか？

今回は、厚生労働省が推奨している、日常生活の中で少しずつ身体活動を増やす取り組み『プラス10』を以下に紹介いたします。

+10で、健康長寿を謳歌しましょう

日本人の平均寿命と健康寿命の差が、男性で約9年、女性で約12年もあることがわかりました（右図）。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。せっかくの長寿社会、毎日の暮らしを楽しみたいですね。ぜひ+10を！



プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 元気にからだを動かしましょう。 **1日60分!**

65歳以上 じっとしていないで、 **1日40分!**

プラス・テン +10で 目指そう!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？

1日を振り返ってみましょう☆

- ・ キビキビと掃除や洗濯
- ・ 歯磨きや家事の合間に「ながら体操」
- ・ 歩いて外出する
- ・ 歩幅を広く、少し早歩きする
- ・ 階段を使う

からだを動かす機会や環境は、身のまわりに沢山あります☆
それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう! まずは日常生活の中で運動することを心がけ、今までよりも少しでも長く、少しでも多く身体活動を増やすよう取り組んでみてはいかがでしょうか? ♪

次回はストレスケアについてのコラムです。お楽しみに!

本文を追加

次回は身体活動についてのコラムです。お楽しみに!