★ みなさんの「健康な生活」をおてつだいする ★
ねまひる No.144
豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町16-1
TEL 83-2408 FAX 83-2477

運動習慣はありますか？

「健康とようら２１アンケート調査」の結果から、意識して運動をしている町民の方が４割程度しかいませんでした!! 運動と聞くとこんなふうになりがちではありませんか？

そもそも「運動」とは、**“健康のために意図的に継続して行う動作”**のことを言います。
ですので、「仕事で身体を動かしている」のは身体活動に入り、運動とは言いません。

◆運動が必要な理由

①生活習慣病の予防

食べ物から取り入れたエネルギーと、運動や身体活動により消費したエネルギーがバランスよく保たれているのが健康な状態です。食べる量より運動が少ない場合、摂取エネルギーは脂肪として身体に蓄えられます。これが繰り返された状態が肥満です。肥満が原因により、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の原因になります。

②筋力や身体の機能の維持

体調不良などで、普段よりも活動量が減った後は疲れやすくなったり、普段のように動けないなど、体力や筋力の低下を感じたことがある方もいるのではないでしょうか。人間は持っている機能を使わないでいると驚くようなスピードでその機能が低下してしまいます。

◆どんな運動をしたらよいの？

運動習慣のある方は今ある運動習慣を継続しましょう。短期間で強度の強い運動をするよりは、健康のためには長く継続できる運動がおすすめです。運動習慣のない方は、始めやすい運動を探すところから始めてみましょう。ストレッチをする、いつもより歩数を増やしてみるなど、「今よりも＋１０分」健康のために身体を動かすことが目安になります。