

【第9回】 けんぽの保健師コラム～「新しい生活様式」で体を動かす工夫～

9回目は、保健師の黒沢が担当します。

コロナ渦で自粛生活が続く中、自粛太りが気になっていませんか？



そろそろ体を動かそうと思っていたそのあなた！

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などに罹るリスクを下げることができます。「新しい生活様式」においても、生活の中で体を動かす機会を見つけたり、少しでも元気に体を動かす工夫をしましょう。

「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」を奨励しています。「1日60分」は連続した時間でなくてもかまいません。まずは、今より10分おおく体を動かす「+10（プラス・テン）」を意識しましょう。

例えば、以下のような事を意識すると、多く体を動かすことができます。

<平日>

- 通勤で1駅分歩く
- 早歩き・歩幅を広く歩く
- 階段を使う・遠くのトイレを使う

<休日>

- 散歩・ジョギング・ラジオ体操をする
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする

○階段を使う

○家の中で掃除や洗濯・庭の手入れをする

日常生活の中でも、少し意識するだけで運動量が増えます。「+10（プラス・テン）」から始めて、いろんな場面で活動的に過ごす工夫をしてみましょう。

では次回もお楽しみに。