

## 【第 38 回保健師コラム】～運動習慣を身につけるには～

みなさま、こんにちは。保健師の肥後です。

今回のテーマは、「運動を日常的に行うにはどうしたらよいか」です。

ヤマトの乗務職では約 5 割、作業職では約 4 割ある運動習慣ですが、（健康診断の問診結果より）、事務職ではたったの 1 割強しかない、つまり 8 割以上の方に運動習慣がないことが分かっています。

### ■そもそもなぜ、運動が必要なのか

日本人の死亡原因は、喫煙、高血圧に次いで「運動不足」が来ることが分かっています。

運動不足が生活習慣病を招き、最終的に死亡を引き起こしている、というのがおよその機序です。

運動の効果は減量及び体脂肪の減少、高血圧・脂質異常症・糖尿病の予防・改善、動脈硬化性の病気（特に心筋梗塞）の減少、睡眠障害の改善、うつ予防・改善、生活の質の改善に有効・・・と、こんなに沢山！

### ■今、できることから

このコラムをご覧の方で、「毎日 8,000 歩以上歩いている」「週末は欠かさずランニングしている」なんて方は、どうぞ続けてください。さらなる動機の強化にしていいただければ幸いです。

「頭ではわかっているけど、中々始められない」という方のきっかけにしてほしいと思います。

①まずは「ながら」運動から（デスクワークを想定：ただ座ってるだけなんて、もったいない！）

- ・ 毎時 0 分になったら：鼻から息を吸い、吐くと同時にお腹をへこませる、これを 3 回
- ・ 例えばミーティング中：両ひざを 8 秒間押し合う、これを 3 回
- ・ 30 分に一度は立ち上がり、少し歩く、加えて肩回し 8 回
- ・ コピーをしている間に：かかとの上げ下げ 8 回、つま先立ち（むくみの解消にも◎）

②つぎはもう一步を踏み出して

- ・ 移動時の階段利用を増やす
- ・ 車移動の方は帰宅後 10 分間歩く
- ・ 歩数計アプリをインストールして歩数を管理する

目標設定するのがオススメ：4,000 歩/日の方➡6,000 歩、6000 歩/日の方➡8,000 歩など

③MY HEALTH WEB 内(MY HEALTH CLUB メニュー)の動画を活用する

「40 代からのストレッチ&筋トレ」「ヨガ」など、実は運動系のコンテンツが充実しています！

ぜひスマートフォンにアプリをインストールしていただき、寝る前などに観ながら行ってみてください。

★アクセス方法：クロネコマイページ>マイデータ>健保メニュー>MY HEALTH WEB

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。