

「生活習慣病予防に運動が良いのはなぜ」

村上記念病院 糖尿病教育委員会
講師：川戸、藤下

身体を活発に動かすことは健康づくりには欠かせません。日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。「2本の足は2人の医者」という格言があります。この格言に則って、よく歩きましょう。そして身体を動かした後は、しっかりと休養をとることが重要です。メリハリのある生活は、健康寿命には欠かせない要素です。



① 体を動かす3種類の方法

体を動かすことは3種類の方法があります。

1. 身体活動：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての活動
2. 生活活動：身体活動のうち運動以外のものをいい、職業や家事活動も含む
3. 運動：身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的の実施するもの。スポーツ、散歩や活発な趣味などが含まれます。

この3つをまとめると、
「身体活動 = 運動 + 生活活動」ということです。

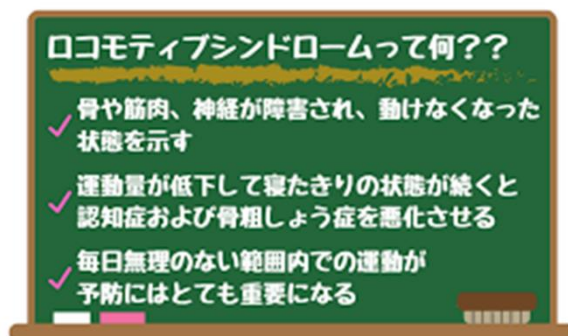


② 運動不足の悪影響

身体活動・運動不足の状態では消費エネルギーが少ないために、肥満、特に内臓脂肪型肥満が起きやすく、その影響で高血圧や糖尿病、脂質異常症などの肥満関連の病気が起きてきます。さらに筋力の低下、筋肉量の減少、あるいは関節の可動域が減って、ロコモティブシンドロームやサルコペニアなどの運動器疾患が生じます。

その影響は膝や腰など関節が痛む、1人で行動ができる範囲が狭くなる、骨折しやすくなるといったかた方で現れます。

そのためにさらに運動不足という悪循環に陥ってしまいかねません。



③ 高血圧や糖尿病などを改善するには

身体活動や運動を増やすことで高血圧や糖尿病や脂質異常症が改善され、これらの病気に関連して狭心症や心筋梗塞、脳梗塞やがんのどの発症が予防できることが示唆されています。おおむね1日30～60分の有酸素運動を週3回以上実施することが望ましいとされています。

具体的には片足立ち左右1分間ずつ、1日3回を目安にしましょう。しゃがんだ姿勢から立ち上がることを繰り返すスクワットは、深呼吸するペースで5～6回行いそれを1日3回することが推奨されています。

いつでもどこでも行えるということをつまえるとウォーキングが1番行いやすいと思われます。



④ NEAT(非運動性熱産生)を増やす

運動習慣がなかった習慣のなかった人にとってはじめての1歩を踏み出すことはなかなか大変です。そんな人はまずNEAT(非運動性熱産生)を増やす工夫をしてみます。でも普段の生活の中でさりげなくエネルギーを消費するように心がけ例えば椅子に座っている時間を減らして、その分立ったり歩いたりする時間を増やす。といったことです。

実際肥満者は非肥満者に比べて座って過ごす時間が1日あたり164分多く、この時間を立ったり歩いたりして過ごすことで1日352kcalもエネルギー消費が増えるとの報告がありました。

上手に運動を取り入れて健康寿命を延ばして
明るく笑顔な毎日を過ごせたらよいですね。