

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第27回)

9月に始める、生活習慣病やメタボを防ぐ運動習慣

2017.09.01

『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～』

この標語をご存じですか。毎年9月は健康増進普及月間です。今年も全国各地で“健康に対する国民1人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していく”ことを目的として、さまざまな行事が行われます。官公庁や関連団体などがこぞって取り組まますので、中には、職場単位で参加する企業もあると聞いています。

こうした健康寿命を延ばす取り組みに欠かせないものの1つに運動があります。例えば、生活習慣病を防ぐためであったり、いつまでも自分の体を思い通りに動かせるようにしたりするためなど、動機は人それぞれです。この機会に「運動習慣」を身に付けることで、より良い生活への第一歩を踏み出してみませんか。

健康に適度な「運動」が必要な理由



日常的に運動をする意義は大きく分けて2つあります。1つは、生活習慣病の予防・改善。そしてもう1つは、身体機能の維持です。

私たちは食事から栄養素を摂取し、エネルギーとして消費しています。運動不足や体力の低下によって、消費量よりも摂取量が多くなると、余分なエネルギーを体脂肪として蓄積します。しかし、必要以上に体脂肪が増えると、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなります。

人は睡眠中など安静時にもエネルギーを消費(基礎代謝)していますが、加齢とともにその量は減少します。中高年期以降は運動量を確保することで、エネルギーを消費していく必要があるのです。

また、歩く、立つ、姿勢の維持などの日常動作を行う上で基盤となるのは「筋肉」です。筋肉は鍛えるほど強くなる一方で、使わなければ衰えていってしまいます。自分の意思のままに体を動かすことができる状態を保つためには、運動を習慣付けるのが効果的です。

健康維持に必要な運動量… 続きを読む