

# いきいき南丹

-90-

お元気ですか？  
保健師です。



## もっと体を動かそう！

### +10分(プラステン)を始めよう

年末年始は生活習慣が乱れがちなことに加え、寒い季節柄、体を動かす機会が減ります。

春の足音が聞こえつつある今、体を活発に動かして、身も心も軽くなりませんか？

#### 運動の効能

##### ①基礎代謝量の増加



基礎代謝量とは、人間が生命活動を維持していく上で、最低限必要なエネルギー量です。一般的に、高齢になるに従って基礎代謝量は少なくなるため、若い頃と食事量が変化が無くても、消費エネルギーが減ることで、結果的に肥満を招きやすくなります。

運動を継続して行うことで、基礎代謝量が増加することが明らかになっています。

##### ②心肺機能の向上



運動をすると体内の血液が循環して、心筋が活発に拡張と収縮を繰り返して、心肺機能がアップします。動脈硬化を予防し、高血圧や心筋梗塞、狭心症を予防するのに効果があります。

##### ③糖尿病の予防



運動をすると筋肉に血液中のブドウ糖が取り込まれ、エネルギーとして消費されるため、血糖値が下がります。運動することで、インスリンの効きも良くなります。

##### ④免疫機能の向上



風邪などの感染症にかかりにくくなる、がんの発症リスクが低くなるといわれています。ただし、激しい運動は逆に免疫

力を弱めることになるため、注意が必要です。

##### ⑤骨粗しょう症予防



骨は体を受ける圧力や刺激に応じて丈夫になります。適度な運動を続けることは、骨を丈夫にしてくれます。

##### ⑥こころの健康



体を動かすことで、気分転換やストレス解消に繋がります。運動はうつ予防や認知症予防にも効果的です。

#### 「+10分」のススメ

「運動が必要なのは分かっているけれど、時間がない」「運動は苦手だから」と、一歩を踏み出せずにおられる方も多いと思います。

日々の生活や仕事の中で、どこかに必ず体を動かす機会はあるはず。まずは、今より「10分多く(+10分)」体を動かすことを心掛けてみませんか。

# +10



#### +10分の取り組み事例

- 通勤やちょっとした外出は、徒歩や自転車にしてみましょう
- 歩幅を広く、速度も速く歩いてみましょう
- 犬の散歩は少し距離を伸ばしてみよう
- 駅や職場では、階段を使ってみましょう
- テレビを見ながら、歯磨きしながら、普段の生活の中でできる「ながら筋トレ」を実践してみましょう
- 寝る前のストレッチで、心も体もリラクセスしましょう

ご自身の生活や行動を見直し、「10分多く(+10分)」を積み上げて、生活習慣病予防につなげましょう。

#### 平成31年度 市民健診 受付中



生活習慣病の予防には、自分の体の状況を知ることが重要です。

申し込みがまだの方はお急ぎください。(休日検診を除く)

問い合わせ先 保健医療課  
TEL(0771)68-0016