



身体活動について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

まだまだ、日中暑い日もありますが、これから暑さも和らぎ、運動するのに良い季節になります。今回は、身体活動を増やす効果についてお伝えします。体を動かす機会を増やしていきましょう！



こんなにある、動くことの効果

<生活習慣病予防>

身体活動を増やし、体重や腹囲が減ることで、生活習慣病が予防できます。効果は、体重や腹囲だけではありません。目に見えないですが、実は体内にも変化があります。自覚症状としては出ないので、実感しにくいですが、年1回の健診で、前回と比較すると効果がわかります。

・血清脂質：消費カロリーが増えることで、中性脂肪が減る。

HDL(善玉)コレステロールが増え、LDL(悪玉)コレステロールが減る。

・血糖値：消費カロリーが増えることで、血糖値が下がる。

また、血糖値を下げるホルモンである、インスリンの分泌や働きを良くする。

・肝機能：内臓脂肪が減少することで、脂肪肝が解消され、肝機能の数値が下がる。



<要介護状態にならないために～ロコモティブシンドロームの予防～>

ロコモティブシンドロームとは、「骨・関節・筋肉・神経などの運動器が障害を負い、日常生活に支障をきたして、寝たきりなどの要介護になる危険性が高い状態」を言います。体を動かすことにより、このロコモティブシンドロームの予防ができます。

要因と運動の効果

・人間の筋肉は、30歳を過ぎたあたりから、筋線維の一本一本が細くなり、40歳代になると、更に筋線維の数も徐々に減り、筋力が低下したり、バランス能力が低下することで、転倒しやすくなり、骨折が原因で寝たきりとなることもある。身体活動を増やすことで、筋力やバランス能力を保つ。

・骨や関節の病気も要因の一つ。動くことで骨に体重がかかり、強くなるので、代表的な病気である骨粗鬆症の予防に効果がある。

*ただし、既に骨粗鬆症の方は骨折の恐れがあるので、運動の際は主治医にご相談ください。

<心の健康>

睡眠が量的にも質的にも不足すると、生活習慣病のリスクを高めたり、心の病気につながります。また、不眠症状は、心の病気の症状として現れることがあります。

厚生労働省がまとめた「健康づくりのための睡眠指針2014」では、下記のような統計を元に、良い睡眠には、適度な運動が効果的であるとしています。

・運動習慣がある人は、ない人より、入眠困難や中途覚醒の有訴者率が低い。

・運動時間が長いほど睡眠中の無呼吸の重症度が低い。

*ただし、睡眠前の激しい運動は、かえって睡眠を妨げるので注意が必要！

よく眠るのに大切な要素は、筋肉疲労より脳の疲労が関係しています。運動は、筋肉だけでなく脳も活発に働かせますので、気分転換になり、ストレス発散にもつながります。



<がん予防>

日本の45歳～74歳の地域住民約8万人を対象とした、身体活動とがんリスクとの関連を調べた多目的コホート研究の結果です。

(1日の身体活動量によって4つのグループに分け、8年間がんの発生率を比較。また、身体活動量が低いグループの中には、体調が悪いため運動できない人も含まれるかもしれないので、研究開始から3年以内にがんになった方を除いて分析。)

・男女とも、身体活動量が大きいグループほど、がんにかかるリスクが低下。

*ただし、激しい運動は遺伝子の損傷につながる可能性があるため、注意が必要！



「適度な運動って？」と思った方、
また、「仕事や家事が忙しく、運動する時間がない！」という方、
裏面をご覧ください。

<裏面もご覧ください>

身体活動の基準

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準2013(概要)」というものをしています。その中で、運動だけでなく生活活動にも重点を置き、国民の身体活動全体の底上げを図るため、身体活動基準として、年齢別に適度な身体活動量を示しています。

ただし、運動実施については、**治療中の病気がある場合、必ず主治医に相談しましょう。** 健診結果で、要再検や要精検の判定がある場合も、まずは医療機関を受診し、医師にご相談ください。

血糖・血圧・脂質に関する結果が基準範囲内の方	身体活動(=運動+生活活動)※1		運動	
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	(10分より少し多く歩く)	—	(30分以上の運動を週2日以上)
18~64歳	歩行またはそれと同等以上(3メッツ以上の強度※2)の身体活動を毎日60分		息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上の強度※2)の運動を毎週60分	
18歳未満	参考:毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい(幼児期運動指針)		—	

※1 身体活動 = 運動 + 生活活動
 (人が体を動かすこと) (健康増進など意図を持って、余暇時間に行われる活動) (日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動)
 例: ジョギング、テニス、ダンス、サッカーなど 例: 買い物、通勤、子どもと遊ぶ、階段の上り降りなど

※2 メッツ…安静時を「1」とした時、比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの
 例: 3メッツ=軽い筋トレ、掃除機をかける (詳しくは、国立健康・栄養研究所ホームページ 身体活動のメッツ表をご覧ください。)

まずは、今までより10分多く体を動かす、「+10(プラステン)」から始めてみてはいかがでしょうか？
 掃除を増やす・通勤で片道5分遠回りする・テレビを観ながら筋トレ…など、何かできそうな気がしませんか？
 この身体活動を10分増やすだけで、生活習慣病発症のリスクを3.2%減らす効果が期待できると言われています。



習慣化して、続けましょう

「始めてみたけど、なかなか続かない…」そんな声をよく耳にします。そこで、生活活動や運動など、やろうと決めたことを習慣化し、無理なく続けるためのコツをいくつかお伝えします。

具体性を意識して、計画する

- ×: 体調が良い時に走ってみよう。
- : 9/6(土)夕食前に20分くらいウォーキングをしよう。



量や質ではなく、ハードルを低くして継続を最優先する

- ×: 毎日5キロ走ろう。
- : 100メートルから始めよう。毎回100メートルずつ増やしていこう。しんどくなったらウォーキングにしよう。

結果をポジティブに捉える

- ×: ああ、サボってしまった。
- : 走ろうと思っただけ良しとしよう。

やったことを記録する

- ×: 前はいつ走ったんだっけ？
- : 今月は8回走ったな。合計で15キロ走ってるな。

どんでん話す

- ×: 恥ずかしいから黙っておこう。
- : 今月から走ることにしたんだ。15キロ走ったよ。



季節・天気・体調・仕事・行事などによって、しようと思ってもできないことがあります。一つのことを続けることも大事ですが、その日その日の状況に合わせて、自分ができることに替えていくことも、気持ちを保つポイントの一つだと思います。