

\りびえーる健康取材班と学ぶ! /

「元気」のための基礎知識

Vol.21

30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部

働き盛り世代こそ運動を習慣に編



取材班「大」

今回の先生

島根大学医学部附属病院
リハビリテーション部
理学療法士
ひらの えいじ
平野 瑛士 先生



1 元気に働き続けるために!

ご存じの通り、日本は長寿国。2023年にWHO(世界保健機関)が発表した平均寿命は84.3歳、日常生活に制限のない健康寿命は74.1歳と、どちらも世界トップでした。一方、近年は法改正により「70歳までの就業確保措置」が企業の努力義務になるなど、元気に働き続けなければいけない時代になっています。

▶「働く」ためには健康が何より大切です。

その鍵を握るのが、働き盛りの頃からの運動習慣です。筋肉量は何もしなければ20歳をピークに年々減っていきます。さらに運動不足は生活習慣病の発症リスクを高めます。20~50代の運動習慣が少ないことが今の課題となっています。

時間を言い訳に運動する習慣が全くなく...先生のお話にゾッとしています。

国は1日60分の運動を推奨していますが、時間の確保は多くの人にとって難しいですね。



2 「たった10分」の運動で死亡率が低下

1日10分の運動で死亡率が6.9%減り、1日7500歩歩くこと今後2年間に死亡する確率が40%低下するというデータがあります。職種にもよりますが、働き盛り世代の大きな壁は座っている時間の長さです。座る時間が2時間増えると死亡率が15%上がるというデータもあります。運動の重要性をより強く認識するのではないのでしょうか。

休日に活動量を増やしても、普段の生活で座る時間が長いと死亡リスクを完全に下げるられません。

運動はせず、座っている時間は圧倒的に長い...もしかしてこのままだと危険...!?



3 スキマ運動を取り入れよう!

筋肉量を増やすと、座っている時間を含めた安静時の消費エネルギーが増え、代謝効率が上がります。生活に運動時間をつくるのが理想ではありますが、ハードルが高いと続きにくいですね。まずは1日10分を意識して、「スキマ」のできる運動をやってみましょう。

筋力アップ



スクワット

ポイント

- 立った状態からゆっくり腰を後ろに下げる
- ひざがつま先よりも前に出ないこと
- 目安は10回

ポイント

- かかとをしっかり高く上げる
- 倒れないように椅子などにつかまる
- 目安は10回



かかと上げ

けが予防



肩周りのストレッチ

ポイント

- ひじで円を描くように大きく回す
- 猫背にならずに手を回す
- 目安は前、後ろに10回ずつ

ポイント

- お尻が浮かないよう真横に倒す
- 猫背にならずにまっすぐの姿勢のまま倒す
- 目安は左右に5回ずつ



上半身のストレッチ

動画でもご覧いただけます▶



今回のまとめメモ♪

どの運動も仕事や家事のスキマにできそうですね。これから先のことをしっかり考えて私も今日から実践します!



健康は将来への「自己投資」です。毎日スマートフォンの歩数計を見たり、10分間の運動を続けたり、小さなステップを踏んでいきましょう!

島根県は、健康長寿日本一を目指して、毎年9月にしまね☆健康づくりチャレンジ月間を実施しています。



プラスワンを決めてレッツチャレンジ!

期間 2023.9.1(金)~9.30(土)

参加方法 ①応募枠「個人」「チーム」「職場」から選ぶ
②自分で決めた+1(プラスワン)に取り組み、WebまたはFAX等で応募

特典 ●応募者全員へ参加賞プレゼント
●各応募枠から抽選で賞品をプレゼント

個人	チーム・職場
ごちそうセット 1名様	ごちそうセット 4組様
スマートウォッチ 3名様	野菜セット 4組様
カロリージャンプ 5名様	足つぼボード 10組様
野菜ジュース 50名様	ご当地ラジオ体操CD 20組様



個人や家族、地域のサークル、職場の仲間と参加してね!

応募用紙やイベントの詳細は、二次元コード読み取りor「しまね健康づくりチャレンジ月間」で検索してください。



チャレンジ月間中は、健康づくりのイベントにも積極的に参加してみましょう!

謎解きウォーキングイベント「しまねクエスト」ウォーキングイベント期間中に参加するとプレゼントに応募できます



自治体対抗「オクトーバーラン&ウォーク」県内や全国における自分の順位がわかるのでモチベーションアップ



島根県観光キャラクター「しまねっこ」島観連許諾第7447号



健康長寿しまねマスコットキャラクター「まめくん」

家庭や職場で健康づくりを「プラスワン」してみよう!

企画:島根県・島根大学医学部

お役立ち情報 しまね健康情報eラーニングシステム しまねMAME インフォ 手軽にできる筋トレやストレッチを紹介!

