



## 防ごう 生活習慣病！



(公財) 鳥取県保健事業団

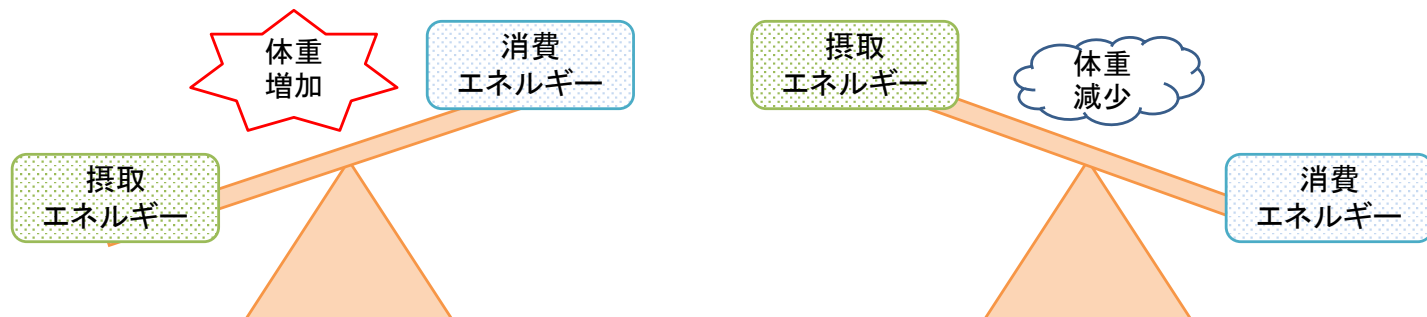
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病をテーマに特集しています。生活習慣と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。食事や運動、飲酒、喫煙など様々なことが挙げられると思います。この生活習慣が原因になる病気を生活習慣病と言います。生活習慣病を予防するために、今回は運動をテーマに特集します。

### 運動不足は何で良くないの？

なぜ体重が減るのか、増えるのかですが、単純に摂取エネルギー(食べる量)が消費エネルギー(運動する量)より多くなると体重が増えます。その逆だと体重は減ります。最近はコンビニもありいつでも食べ物が手に入りますし、歩く機会も減り運動量は減っています。意識していないうちに摂取と消費のバランスが崩れて、体重が増え、「肥満」の状態になります。



肥満の中でも、内臓に脂肪がつく「**内臓脂肪型肥満**」は、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいと言われています。内臓脂肪型肥満に生活習慣病が重なり「**メタボリックシンドローム**」という状態になると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの病気につながります。

### 運動の健康効果

運動習慣を持つことで、次のような効果が得られます。

生活習慣病や  
メタボリックシンドロームの予防

ロコモティブシンドロームの改善

全身持久力や筋力といった  
体力の維持・向上

軽度認知障害の改善



### どのくらいの運動が必要？

普段あまり歩かない人に、「今日から1万歩あるきましょう!」と言っても、すぐに達成するのは難しいと思います。そこで、日常生活の中で「今より10分多くからだを動かしましょう」という指針が厚生労働省から出されています。例えば、エレベーターではなく、階段を使用する、あえて遠い駐車場に車を停めて歩くようにするなどを実施すると、より歩数が多くなります。まずは無理をしないで、生活の中で自分にできることを考えてみましょう。

ちょっと遠回り  
して帰ろうかな。



テレビ見ながら  
ストレッチしよう  
かな。



また、1回あたり30分以上の運動を週2回以上行うことも推奨されています。ウォーキングやランニング、サッカーや卓球などどのような運動でも良いですので、継続して楽しめる運動を見つけてみてください。

<裏面もご覧ください>

## 運動で消費されるカロリー

書いてある運動を書いてある時間行くと、体重の数字分のカロリーを消費します。例えば、体重60キロの人がウォーキング(ゆっくり)を18分行くと60kcal消費するということです。

ウォーキング (ゆっくり)	18分	卓球	15分	テレビ体操	18分
ウォーキング (やや速め)	15分	バドミントン	13分	社交ダンス	20分
ジョギング	9分	サッカー	9分	登山	8分
自転車 エルゴメータ	20分	バスケット ボール	10分	空手・柔道	6分

はき掃除	18分
掃除機かけ	17分
風呂掃除	16分
自転車に乗る	15分

軽い荷物運び	17分
耕作	13分
芝刈 (電動)	11分
雪かき	10分



ご自身の体重と実施している活動で消費カロリーを計算してみてください。

ちなみに、よく耳にする有酸素運動と無酸素運動の違いはご存知ですか？

### 有酸素運動

代表的なもの：ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど



負荷の軽い運動は、筋肉を動かすエネルギーとして、血糖や脂肪が酸素と一緒に使われることから、有酸素運動と言われます。

有酸素運動は脂肪を燃料としますので、血中のLDLコレステロール・中性脂肪や体脂肪の減少が期待でき、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善につながります。また、運動そのものの効果として心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などが期待できます。

### 無酸素運動

代表的なもの：筋力トレーニング、短距離走



短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動を指します。筋力を動かすためのエネルギーを、酸素を使わずに、糖をエネルギー源として利用します。

筋肉量を増やし、基礎代謝を高める運動です。基礎代謝が上がると、1日の消費エネルギーが増えるので、太りにくく痩せやすい体になります。

#### ※注意点

- ・体を動かす時間は、少しずつ増やしていきましょう。
- ・体調が悪い時は無理しないでください。
- ・病気や痛みのある場合は、医師にご相談ください。

減量や、健康の維持・増進のためにもご自身に合った運動を無理のない範囲で実施しましょう。

