

**適度な運動習慣が  
生活習慣病を防ぐ！**

**1日どれくらい、歩いたり  
動いたりしていますか？**

日常生活で元気に身体を動かすことは、代謝や心肺機能の向上につながります。身体を動かす量が多いほど、生活習慣病の発症・死亡リスクが低くなることわかっていきます。

●家事で、仕事で、買い物・通勤で歩くなど、まずは1日10分以上身体を動かすことから！

運動習慣とは、1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動を週2日以上、1年以上続けていることをいいます。運動を習慣化すると生活習慣病の発症・死亡リスクが低くなることわかっていきます。

●無理なくできる自分に合った運動を。仲間や家族と一緒にだと長続きします！

**歩く速度は同世代の同性と比べて速い方ですか？**

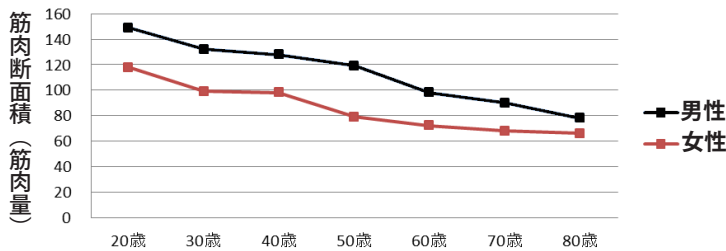
日常の歩行スピードが速い人ほど、将来の生活習慣病の発症・死亡リスクが低いといわれています。歩くスピードが遅い人、最近遅くなってきた人は、体力や運動器機能が低下してきたかもしれません。

**体力に自信がありますか？**

年齢とともに体力や運動器機能は低下します。40代以降にな

ると1年に約1%ずつ筋力が失われ、とくに、下半身の筋肉の衰えが目立つようになります。体力づくりを始めるなら、今です！

**加齢に伴う太もも全面の筋肉量減少**



**運動の効能とは？**

運動は、身体にさまざまな効能をもたらしてくれます。健康を維持・増進するためにも、運動習慣を身につけましょう。

効能①…基礎代謝量を増加させる

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のことです。一般に、高齢になるにしたがって基礎代謝量は少なくなるため、若い

頃と食事量が変わらなくても、消費エネルギーが減り、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。

**効能②…心肺機能を高め動脈硬化を防ぐ**

運動をすると体内の血液が多量に循環して、心筋が活発に拡張と収縮を繰り返す、心肺機能がアップします。動脈硬化を予防して、心筋梗塞や狭心症を未然に防ぐのに効果があります。

**効能③…ブドウ糖が消費され、糖尿病の予防に**

運動をすると筋肉に血液中のブドウ糖が取り込まれてエネルギーとして消費されるため、血糖値が下がります。また、運動量が多いほど、インスリンの効きが良くなるなど、運動は糖尿病対策として、非常に効果的です。

**効能④…免疫機能が高まり、がんを予防**

運動には、免疫機能を高める効果があります。その結果、風邪などの感染症にかかりにくくなったり、がんの発症リスクが低くなるともいわれています。ただし、あまり激しい運動は逆に免疫力を弱めることになるので、注意が必要です。

**効能⑤…骨を丈夫にして、骨粗しょう症を防ぐ**

高齢になると転倒などをきっかけにして骨折をし、そのまま

寝たきりになってしまったりも少なくありません。適度な運動を続けることは、骨を丈夫にして、骨粗しょう症を防ぐことにも役立ちます。

**生活習慣病予防に  
ぴったりの有酸素運動**

生活習慣病を予防するための運動としては、有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは、たくさん酸素を消費しながら行う運動のことです。ウォーキング、サイクリング、水泳、エアロビクスなどが代表的です。中でもウォーキングは、だれもが手軽に始められる有酸素運動としておすすめです。

**効果的なウォーキング法と  
歩数を増やすコツ**

ウォーキングは、1日20分程度、週に3〜4回を目標に行うようにしましょう。またあまり無理をせず、軽く息が弾む程度の強度で歩きましょう。

コツ①…歩数計を身につけて、自分の歩数を記録するとウォーキングの励みになります！

コツ②…エレベーターやエスカレーターではなく、積極的に階段を利用しましょう。

コツ③…乗り物をあまり使わず歩いて行けるところには、自分の足を使うようにしましょう。

**親と子のよい歯のコンクール  
クール地方大会実施結果**

6月9日(土)中央公民館にて、「親と子のよい歯のコンクール」が実施されました。

このコンクールは、北海道健康知安保健所と後志歯科医師会が主催するもので、前年度の3歳児歯科健診において、むし歯がなく口腔状態が良好であったお子さんとそのお父さん、お母さんを対象にしています。今回、4組の親子が参加され、相坂汐音ちゃんとお母さんが優秀賞に輝きました。

今回の総評として健康知安保健所歯科医師より「口の衛生に気を使っていただく方が多く素晴らしい。歯の健康から全身の健康管理をしていただきたい」と話されていました。



平成30年度 親と子のよい歯のコンクール