

診療所インフォメーション

《高萩診療所編》

小林保健師からひとこと！

今年の夏は、とても蒸し暑く夏バテ気味・・・という方もおられるかと思います。日中の暑さは変わらなくても、朝晩はぐっと過ごしやすくなり次第に秋めいてきました。味覚の秋、運動の秋！です。

～体を動かしていますか？～

定期健康診断の間診で運動習慣の有無を聞いています。（問；30分以上の運動をしていますか。）高萩診療所管轄の全事業所（約480名）の結果をみると、平成20年度の運動実施率は、

10.8%でしたが、年々運動習慣実施率が向上しており、今年の結果は17.8%でした。国の平均値(35%)には及びませんが、このまま着々と伸びていけばと思います。反面、一日30分以上の運動となると日々の生活に時間がなくてできないという声も聞かれます。本来はある程度の時間、続けて運動するのが良いのですが、それが難しい時に運動とまではいかななくてもこまめに動くだけでも大分違ってきます。

～こまめに動こう！～

若い時と比べて食べる量は同じでも、年齢と共に基礎代謝量が減るので消費カロリーは減り、同じ生活をしているにもかかわらず体重は増えてきます。太らない為には年齢を重ねる毎に消費カロリーを増やす必要がでてきます。普段運動をしていない方にも無理なく安全にできる運動は歩くことです。いつもより少しだけ歩幅を大きくすることを意識して歩いてみると消費カロリーが増えます。息が上がって疲れたらいつものペースに戻す。少しずつ、息があがっている時間を増やすことが無理なく効果的に運動につながるコツです。

一時的な激しいトレーニングよりも毎日の軽い運動を継続する方が、効果的でリバウンドが少なく済むという統計もあります。日常生活や仕事で身体を動かすほうでないとすると、慢性的な運動不足に陥っている可能性があります。そんな方には、たとえ1～2分でも良いのでストレッチ、ゼロ円ジムといわれている階段の使用等、生活の中でこまめに動く、工夫して体を動かすことを意識してみてください。

1回1～2分でも、1日に10回やれば、10～20分。立派な運動になります。こまめに動く習慣をつけましょう。

1日30分程度の運動をしている人の割合（高萩診療所管轄）

平成20年度定期健康診断	平成23年度定期健康診断
10.8%	17.8%