

# た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社  
多摩南部地域病院  
地域医療連携室第29号  
平成12年 3月 1日発行

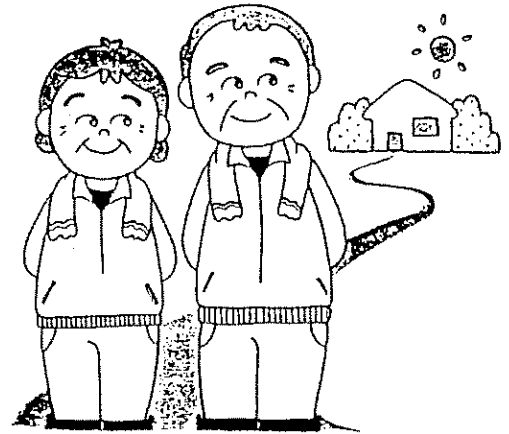
## あなたは「生活習慣病」大丈夫? ~運動編~

自動車など便利なものに取り囲まれた現代社会では、運動不足に陥りがちです。運動不足になると、食事とのバランスがとれなくなり「生活習慣病」を引き起こしやすくなります。適度な運動は、心身の機能や体力低下の防止、肥満の改善、骨の老化防止、ストレス解消などの効果があり「生活習慣病」予防には欠かすことのできない重要ポイントです。

今回は、前回の「食事編」に引き続き、「運動」を中心にご案内します。

### ＜適度な運動とは?＞

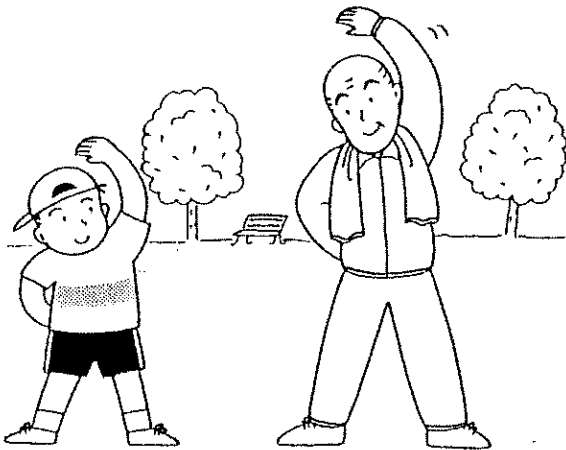
- ★生活の中に運動を!  
いつでも、どこでも気軽にできる「歩く」ことから始めましょう。
- ★明るく楽しく安全に!  
体調にあわせマイペースで。楽しく笑顔がでるくらいのゆとりを持って。
- ★1日20分以上、週2~3回以上を目標に!  
楽だと感じる程度の運動を、継続することが大切です。1日20分以上続けてできないような場合は、何回かに分けて、トータルで20分以上になれば大丈夫です。



### ＜普段から運動を心掛けていますか?＞

生活の中には、身体を動かす機会がたくさんあります。生活をちょっと見直してみましょう。いろいろ見つかるはずですよ。

- ★通勤には、バスや電車を利用し、歩く機会を増やしましょう。ひと駅前で降りて歩くのもいいですね!
- ★会社や、駅ではエレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使いましょう。
- ★家ではダラダラせず積極的に家事や雑用をしましょう。
- ★ちょっとした仕事の合間に体操や、ストレッチをしましょう。



### ＜ストレスが知らない間にたまってませんか?＞

運動不足からくる健康障害にストレスがあります。ストレスは「生活習慣病」を引き起こす大きな要因の1つです。運動をストレス解消に上手に役立てましょう。

#### 【ストレス度チェック】

- よく肩や腰がこる
- 食欲がない
- 眠れない
- 便秘がちである
- 酒・たばこの量が多い
- 手足のしびれ、冷え、震えがある
- めまいがする
- 物事に集中できない
- 物事がなかなか決められない
- なんとなく不安になる
- 仕事にとりかかる気になれない

いくつ当てはまりましたか? 半分以上当てはまる人はかなりストレスがたまってますよ!



#### 【こんなことも試してみたら!】

- ★1日の疲れは入浴でとろう!  
お湯の温度は40℃くらいで、10分から15分ゆっくりつかる。入浴剤やハーブもお好みで。
- ★心地よい睡眠で元気回復!  
睡眠の1サイクルは90分。睡眠時間は90分の倍数(例: 7時間30分)で。空腹感のある時は、温めた牛乳を少し飲む。
- ★背筋を伸ばして深呼吸しよう!  
吸う時よりも吐く時の息を長くするのがコツ。