



■ TOPICS 『健康のために運動を』

4月を迎えまして、新年度がスタートしました。『今年は何をしようかな』とあれこれ考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？

2月に開催された平昌オリンピック（韓国 2018年2月9日～2月25日）では、日本人選手も大いに活躍し、日本の冬季オリンピック史上最高の13個（金4 銀5 銅4）のメダルを獲得しました!(^^)! 平昌パラリンピック（3月9日～3月18日）においても、日本は10個（金3 銀4 銅3）のメダルを獲得しました('ω')

テレビの前で応援していて、何か運動をしたくなった方もいらっしゃるのでは・・・(^.^)



運動が健康に良いことはご存じのとおりです。日本でも厚生労働省をはじめ、各団体が推奨しています。また、身体的活動が認知症のリスク、特にアルツハイマー病のリスクが軽減するとの報告もあります。

『運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果がある』
厚生労働省 健康日本21（身体活動・運動）より一部改編

運動強度(METs)	運動例
3.0	ボーリング、社交ダンス、ピラティスなど
3.5	自転車エルゴメーター、筋力トレーニング（軽度）、体操（自宅内）、ゴルフなど
3.8	全身を使ったテレビゲームなど
4.0	卓球、ラジオ体操第1
4.3	速歩（平地 93m/分）など
4.5	水中歩行、ラジオ体操第2など
4.8	水泳

厚生労働省 『健康づくりのための身体活動基準 2013』より一部改編

※椅子に安静に座った状態が1METです。健康増進には3METs以上の運動が望ましいとされています。

普段あまり運動する習慣がなかった人は、身近な場所でウォーキングコースを見つけてご家族やお友達と一緒に歩いたり、家の近くの運動施設を積極的に利用するなど、軽めの運動から始めるのがオススメです。余暇の中に楽しみながらできる運動を上手に取り入れて、いきいきとした毎日を送りましょう◎