

健康未来への想い

- みんなの保健室編 -

※本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

自分に合った運動をとりいれよう!

4月から新年度がスタートしました。皆さんは何かチャレンジ目標を立てましたか？

昨年は、コロナの影響で生活が一変しました。コロナにより思い描いていたチャレンジを阻まれた人もいたかもしれませんが、その中で、出来る事を探しながら乗り越えてきた1年だったと思います。

今回は新年度のスタートに合わせて運動習慣の取り組みのチャレンジを提案させていただきます。この1年はテレワークの増加や外出自粛等により、運動の機会は大幅に減りました。運動は、がんや生活習慣病等の罹患率や死亡率を下げ、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分かっています。

コロナ禍にあっても健康な毎日を維持するためには、運動の機会を見つけ、これらのリスクをできるだけ減らすことが大切です。そのために具体的には、「歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うことが望ましい」とされています。運動というとジョギングや水泳、ジムでのトレーニング等を想像しがちですが、時間や気持ちのハードルが高くなります。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、「プラス10(テン)」、今より10分多く身体を動かすことを奨励しています。

例えば、遠くのトイレを使用する、階段を使う、お昼は少し遠くのコンビニへ行く…など。通勤で10分歩くのであれば、姿勢を正して歩幅を広げるだけでも、とぼとぼと歩くより運動の質は上がります。

また、家の中でもTVや家事の合間に『ながら体操』や筋トレ、ストレッチ、椅子に座ったままでできるエクササイズもあります。1日合計60分を目標にして、日常の中にある運動のチャンスをぜひ見つけてみてください。持病がある方は主治医への相談も忘れずに。

皆さんの日常生活に合った運動のチャンスを見つけ、より健康な1年にしていきましょう。

健康未来への想い -今、社会と企業に必要な、「ほんとうの健康」によりそいます-