



運動は健康に良いっていうけど、  
 ついついこんな理由で、体を動かすことから  
 遠ざかっていませんか？

- ☒ 運動の効果はダイエットだけ？
- ☒ 運動する時間がないし、何をしたらいいかわからない
- ☒ いざ運動してみたけど、続かない

「運動」には、体重のコントロールのほか、生活習慣病予防、老化予防、ストレス発散など様々な面で効果が期待できます。また、「運動」というとハードなイメージですが、健康状態を保つ上では、日常生活において体を動かす工夫をすることでも十分です。

体を動かしたくなる、そして意識せずとも体を動かしていることにつながる3つのポイントを見ながら、取り組んでいきましょう。

## ポイント1 運動がもたらす効果はいくつもある!?

運動は、ダイエットにだけ有効と思っていませんか。もちろん運動による肥満予防効果はありますが、身体活動・運動量が多い人は、少ない人と比べて、循環器病(心臓病・脳卒中など)・2型糖尿病・がん・ロコモティブシンドローム・うつ病・認知症などの発症リスクが低いことが報告されています<sup>1)</sup>。

### プラスα知っコ

- 身体活動=生活活動+運動
  - ➔スポーツやウォーキングなどの運動だけでなく、日常での活動も含めたもの
- 生活活動
  - ➔日常生活の中で体を動かすこと  
例:(掃除・洗濯などの家事、通勤・通学など)
- 運動
  - ➔健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に行うこと  
例:(ウォーキング、サッカー、水泳など)



## ポイント2 日常生活から動くヒントを見つける

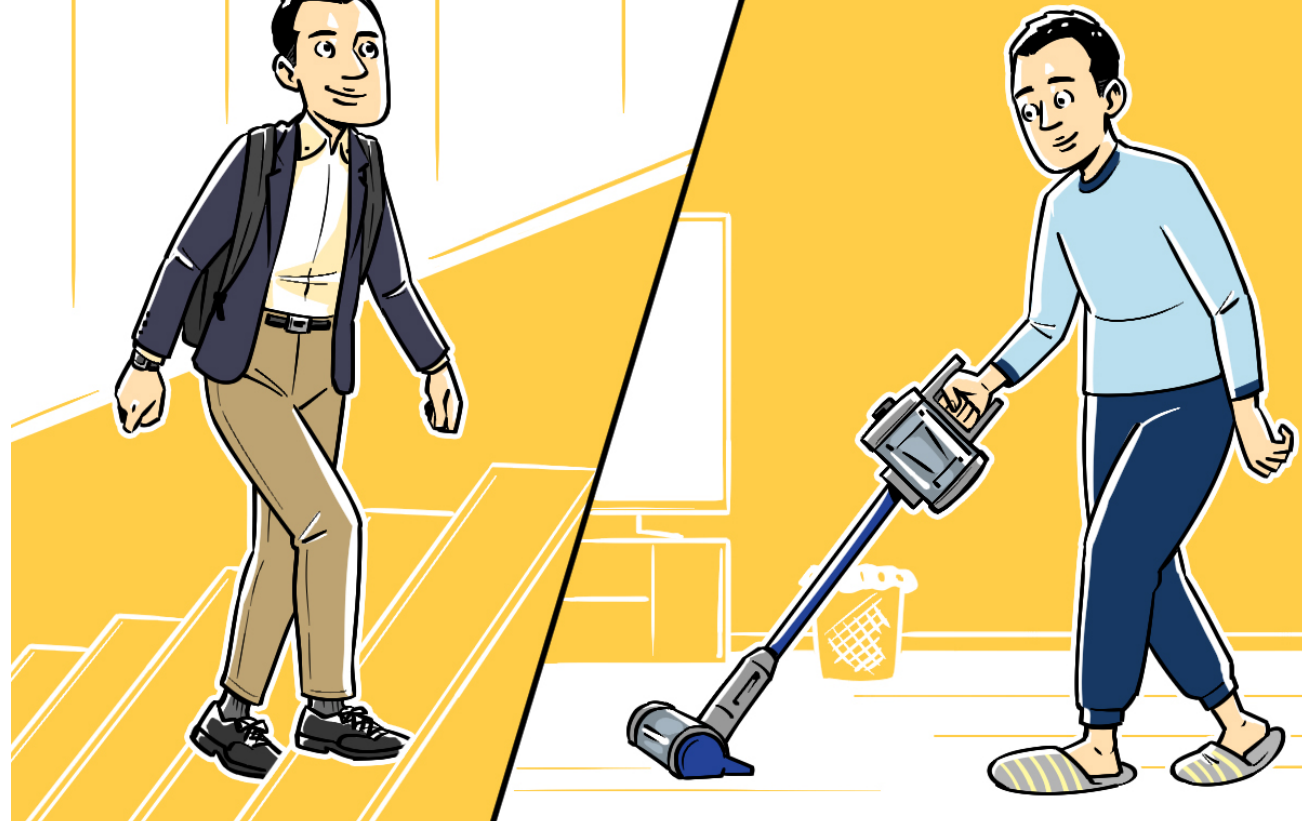
普段、動く習慣のない人にとって、いきなり動けって言われても難しいですね。

でも、既に習慣になっている日常生活にも活動量を増やすヒントはたくさん隠されています。

一度、自身の1日の生活を振り返ってみて、体を動かす量を増やしてみませんか。

### プラスα知っコ

- 仕事で歩数を増やすコツ
  - ➔トイレに行くときは遠く(別のフロア)のトイレに行く／階段を使う／車通勤の場合、遠い場所に車を停めて歩く
- 自宅(家庭)で歩数を増やすコツ
  - ➔買い物は歩いていく／掃除や洗濯などの家事を小まめにする／歯磨きの間に足踏みをする
- 座り過ぎにも要注意
  - ➔座っている時間が長ければ長いほど死亡リスクが増加することが様々な研究で報告されています<sup>2)</sup>。30分ごとに立ち上がるなどして、少しでも体を動かしましょう。

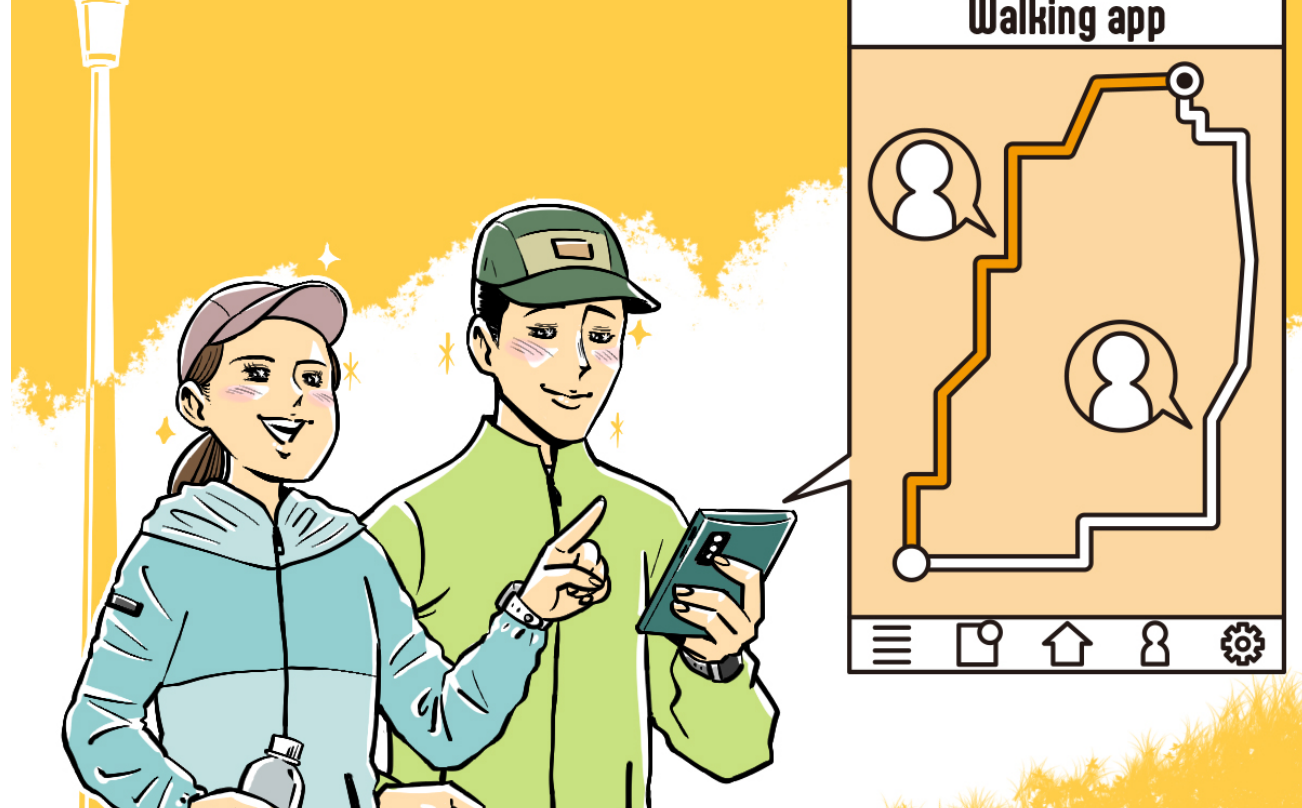


## ポイント3 「楽しく、無理なく」が継続への近道

いざ、運動してみたけど、張り切り過ぎてケガをしてしまったたり、3日坊主になってしまったといった経験はありませんか。運動を習慣付けるには、無理のない目標を立てることが大事です。また運動習慣を維持するには、飽きないように種類を増やしたり、一緒に運動する仲間を見つけたりして、工夫や変化をつけましょう。

### プラスα知っコ

- 運動を習慣化するコツ
  - ➔小さく始める(5分、10分からスタート)／計画を立てる(なんとなくやるのではなく、やる時間やタイミングを決めておく)／アプリなどで記録を付ける
- 運動習慣を維持するコツ
  - ➔運動の種類や方法を増やす(ウォーキングコースを変えるなど)／仲間と取り組む(アプリなど)



いかがでしたか？

「運動＝大変」というイメージが少しは払拭されたのではないのでしょうか。既にある習慣に少し動きを加えたり、新たに始める場合も無理なく楽しく行うことで、気付いたら自然に体が動いていることでしょう。

次回のテーマは「ストレス対策」。お楽しみに！

監修：高尾 総司(医師／岡山大学大学院 医歯薬学 総合研究科 疫学・衛生学分野 准教授)

1) 厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013。  
 2) Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018; 33(9): 811-829.