

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 Vol.8

生活習慣を改善しよう！ 運動編

今月は、メタボリックシンドロームを予防・改善するために効果的な運動について紹介します。



運動とメタボリックシンドローム

別名「内臓脂肪症候群」とも呼ばれるメタボリックシンドローム（以下文中では「メタボ」とします。）を予防・改善するには、内臓脂肪を減らすことが重要です。

内臓脂肪を減らすには、日頃から体を動かす習慣を身に付けることが大切です。体を動かすことで、内臓脂肪が燃焼し、減少しやすくなります。血糖値や脂質異常、高血圧が改善され生活習慣病の予防にもつながります。

脂肪を効率良く燃やす有酸素運動

体内に蓄積された脂肪を減らすには、有酸素運動が有効です。うっすらと汗をかく程度の軽い運動を続けると、脂肪が最も燃えやすくなります。生活習慣病の予防・改善にはウォーキングなど、無理のない有酸素運動が効果的です。

ウォーキングのポイント



脚の動きに合わせて自然に腕を振る
慣れてきたらしっかり肘を後ろに引く

背筋を伸ばす

親指に力を入れてしっかり地面を蹴る

歩幅はできるだけ広めに

視線は10メートル先を見る

膝を伸ばす

かかとから着地する

ウォーキングの注意点

歩く前と後にストレッチをしましょう

無理をせず、ゆっくり歩き始めましょう

水分補給を心掛けましょう

ウォーキングに適した靴、服装などを選びましょう

短時間でも効率アップが可能！とにかく体を動かそう！

ウォーキングを終了後も、何らかの動きを続けると、運動を続けたのと同じ程度に脂肪の燃焼時間が続きます。時間がなくても10分程歩き、さらに掃除や洗濯などの家事を行えば脂肪の燃焼が続きます。

運動の習慣がなかなか身に付かない方は、普段の生活や仕事の場面で少しでも体を動かすことを心掛けましょう。立っただけでも安静時より20パーセント、歩けば300パーセントもエネルギー消費量がアップします。運動強度の低い日常の何気ない動きでも積み重ねることで、減量や運動効果を得られます。風呂掃除や窓拭きといった家事を積極的に行う、エレベーターではなく階段を使うなどして少しでも体を動かすことを心掛けましょう。

次回は「生活習慣を改善しよう！食生活編」についてです。

■問い合わせ先 住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111 (内214・216)

厚生労働省でもメタボの予防・改善には

1に運動
2に食事
しっかり禁煙
最後にクスリ

と掲げています。

※ すでに治療が必要な方は医師の指示により薬が必要となることもあります。