

健康 コラム

身体活動量を増やしましょう。



秋田厚生医療センター 健康センター とみかわ まき
保健師(健康運動指導士) **富川 真貴**

身体活動とは？

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のことをいいます。身体活動
Ⅱ「運動」＋「生活活動」です。

「運動」は体力の維持向上を目的として、計画的意図的に実施し、継続性のある活動のことをいい、余暇時間を使用して行うウォーキングやジョギング、水泳、山登り、スキー、ジムでのトレーニングなどが挙げられます。

「生活活動」は日常生活における活動のことをいい、買い物や洗濯を干すなどの家事、犬の散歩、子どもや孫と屋外で遊ぶなど「生活上の活動」と、農作業や通勤通学、営業の外回り、荷物の運搬など「仕事上の活動」が挙げられます。(「健康づくりのための身体活動基準2013」より)。

では、自分の身体活動量がどのくらいあるかわかりますか？それは、歩数でみる事ができます。ぜひ、今の身体活動量を測定してみてください。スマートフォンに歩数機能が付いていますので、活用して下さい。

秋田県の目標歩数は、20～64歳の男性が9000歩、20～64歳の女性が8500歩です。65歳以上の男性が7000歩、女性が6000歩となっています。平成28年の県民健康・栄養調査では、70歳以上の男性で3488歩(全国平均5338歩)、女性が3466歩(全国平均4274歩)でした。みなさんは目標値に到達しているでしょうか？

歩数は10分歩くと約1000歩になります。コロナ禍のため、ウォーキングや景色を眺めながらの散歩が出来なくても、家でテレビを観ながら足踏みすることで歩数を増やすことが出来ます。足踏みは1分で約100歩です。例えば、まずは1分に挑戦してみる↓一日1回から2回に増やす↓1分に慣れてきたら、2分3分と時間を増やす…など、体調をみながら少しずつ強度を上げることが出来ます。家での階段の上り下りを1回増やす、買い物の時いつもより少し遠いところに駐車して歩く、なるべく階段を使うこと等で身体活動を増やしていきましょう。

また、座りすぎは、心臓病や高血圧・脂質異常・高血糖のリスクが上がるといわれています。仕事中は30～60分に1回、テレビをみているときはCMになったら、その場に立ち、ストレッチや足踏みをして、座りっぱなしの時間を減らしましょう。

コロナ禍の今、屋外で過ごす時間が減った方も多いと思います。運動する時間がとれない、運動は苦手という方も「運動」という言葉にとらわれずに、いつもどおり普段の生活に何かを足すことで、身体活動不足にならないよう、注意しましょう。

