

7月 こころとからだに、+10

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 27 年 07 月 01 日



運動効果を得るためには

健康づくりのために、からだを動かすうえで重要なことは、「いまよりも増やすこと」です。「痩せよう」「筋力を高めよう」というように、何かを変えようと思うならば、いままでと同じことをやっても効果を得るのは難しいです。いまよりも多く、あるいは強く行う必要があります。

しかし、からだを動かす時間を1日1時間あるいは30分増やしましょうと言っても、それはなかなかできませんよね。いままで歩いていたところを走ろうとしても、なかなかできないわけです。できそうにないこと、続けられないことを目標に掲げても、効果は期待できません。

+10することが推奨された理由

では、どれくらいのことならできるでしょうか。

「国民健康・栄養調査」という毎年公表されている調査の中で、全国の人々を対象に、「いまよりも1,000歩、あるいは10分ほど余分に歩くことができますか?」と聞いてみました。すると、60.8%の人が、「1,000歩、10分ほどであれば増やせる」と答えました。「10分増やす」ということであれば、

し、いまよりも増やすわけですから、効果も期待できます。

+10の効果 +10を続けていけば、大きな効果が

減量効果 1年間でおよそ1.5kgほど痩せる

生活習慣病の予防効果 生活習慣病の発症を1年ほど遅らせる

認知症の予防効果 認知症の発症を2年ほど遅らせる

いくつかの研究データから、期待できる多くの効果がわかってきています。

目的別の身体活動・運動で+10するのもオススメです

- ・おなかまわりが気になるので減量したい
- ・悪玉コレステロールの値を下げたい
- ・血圧を下げたい

有酸素性の
身体活動を

10分多く歩くことがオススメ

交感神経の活動↑ 副交感神経の活動↓

- ・瓶の蓋をひねって開けにくくなった
- ・最近、足腰がふらつく
- ・立ち上がるのがしんどくなってきた

筋力トレーニングを

スクワットや腕立て伏せ、腹筋運動がオススメ

交感神経の活動↑↑ 副交感神経の活動↓↓

- ・肩がこる、腰が痛い
- ・イライラする
- ・疲れがひどい、寝つきがよくない

柔軟運動を

ストレッチやヨガがオススメ

交感神経の活動↓ 副交感神経の活動↑

からだを動かすことは脳内神経伝達物質の働きを整えます。軽いストレッチをするだけでもリラックス効果を得られますし、からだを動かすと快眠につながるので、心身をよく休ませることができます。

じっとしたままの時間を減らす

「+10する」と言っても、10分続けて何かをしなければならないわけではありません。1日の中で、5分を2回でも、2分を5回でも、細切れでもよいのです。むしろ、「細切れがなおよい」という考え方もあります。

最近の日本人は、パソコンや携帯電話の画面を見ている時間がとても増えて、からだを動かす時間は減っています。じっとしてエネルギーを使わない時間が長いほど、脂肪が蓄えられたり筋力が衰えたり気分転換できないままストレスを抱え込んだりと、健康によくありません。

たとえば仕事をしていて、2～3時間も座りっぱなしでいるのではなく、1時間に必ず1分は立って歩くというように、「座位行動を中断してからだを動かす」ことが、心身が不健康な状態のままであることを防ぎます。そのような意味で、まとまって+10する必要はないのです。



若い日本人女性は要注意!?

肥満が多いアメリカやヨーロッパの人々よりも、日本人は座位時間が長いというデータがあります。特に座位時間が長いのは20歳代など若い世代の女性で、60歳

代や70歳代の女性よりも座位時間が長いのです。健康のためには座ったままの時間を減らしていく必要があり、それは意識して+10することで達成できます。

+10で
目指そう

健康のための目標

厚生労働省が示す健康のための目標は、10分を足し合わせて合計「1日60分」から体を動かすことです。65歳以上の方々の目標は「1日40分」です。

平日は時間がないという人は、週に1回フィットネスクラブに行って1時間しっかり運動したり、1時間テニスをするなど、「高めの強度の運動を一度にまとめて60分」という方法もあります。

休日にまとめて行う方法でも、メタボリックシンドローム^(注)など生活習慣病の予防効果があることを示す研究データがあります。

(注) メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどないものの、放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などを引き起こす危険性が高まります。

まとめ

健康で長生きをするためには、からだを動かすことが重要です。いまより10分多くからだを動かすことを毎日続ければ、確かな効果を期待できます。10分を足し合わせて合計「1日60分」を目指しましょう。じっとしたままの不健康な状態を、+10で中断することも大切です。

【監修】

宮地 元彦

国立研究開発法人

医薬基盤・健康・栄養研究所

健康増進研究部長

＜出典＞全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康」