



今回のテーマは **今こそ、運動不足を解消しよう** です。

現代社会は、家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下し、エネルギーを消費する場面が少なくなっています。身体活動量の低下や運動不足は、**生活習慣病の一番大きな要因**です。心身とも**健康で長生き**するためには、適度な**運動を継続**することが大切です。しかし、途中で挫折したり面倒になったりして、継続できないことは周知の通りです。「**運動が推奨される訳**」を紹介し、「**運動不足解消のコツ**」についてお伝えします。

【 身体活動・運動のメリット 】

- **肥満を防ぎ、心疾患、脳梗塞の危険性が減少**するだけでなく、**がんのリスクの低下**につながります。
- 体中の筋肉を動かすと血行が良くなり、全身に酸素や栄養が行き届くため、**免疫力が高まり、代謝がアップし、健康状態が高まります**。また**若さの維持**にも効果があります。
- **脳が活性化**することでドーパミン、セロトニン、エンドルフィンなどの神経伝達物質が脳内に増えるので**うつ病、認知症などの予防**になります。
- **筋肉量が増え**、身体のバランス能力が向上し、転倒や骨折が減り**ロコモティブシンドローム、寝たきりの予防**になります。

【 身体活動量の低下・運動不足のデメリット 】

- **腹部肥満**となり、その影響で**糖尿病、脂質異常症、高血圧**などの生活習慣病の**リスクが高まります**。
- **動脈硬化**が進行し、**心筋梗塞、脳梗塞**などが発症しやすくなります。
- 血流が悪くなり**疲労物質**がたまることで、**疲れを感じ気分も落ち込み、不眠**を引き起こします。
- 長時間の座り過ぎは、**筋力がおとろえる**だけでなく、**俊敏性（動作の素早さ）も低下**します。

【 運動不足を解消するには 】

コロナ禍の影響で、多くの方が気軽にジムやスポーツクラブに足を運べなくなっています。そこで、外出しなくても**自宅**でできる**トレーニング**を生活習慣にとり入れてみたらいかがでしょうか。

★ **オンラインフィットネス**を利用すれば、自宅や好きな場所で運動ができます。

- 自宅なら**リラックス**でき、**ご自身のペース**でトレーニングをすることができます。
- 家事やリモートワークなどの合間を利用して**効率よく体を動かす**ことができます。
- スポーツクラブなどに通うための移動時間がないので、**効率的に予定を組めます**。



★ **階段を使った運動**もおすすめてです。

- **階段を上ると**、平地を歩く時の**3倍のエネルギー**が消費されます。
- 駅の構内や職場では、エレベーターやエスカレーターを利用しないで、なるべく**階段を使って**みてはいかがでしょうか。

無理せず楽しみながら長く続けられる運動習慣を身につけましょう

