



新型コロナウイルスの影響で、

自宅にこもりがちな人が多いのではないのでしょうか。人通りの少ない道を歩いて新型コロナウイルスに感染することはありません。毎日10分でもいいので、健康づくりのために外を少し速めに歩いてみませんか。

日本人の脳心血管病による死亡数に関係する要素は、1位が高血圧、2位が低い身体活動、3位がたばこ、4位が高血糖、5位がLDLコレステロールです。2位の低い身体活動については、あまり知られていません。

厚生労働省は「+10（プラス・テン）」というキャンペーンをしています。今よりも1日に10分多く体を動かそうという事です。

「+10」で、生活習慣病が、ロコモや認知症のリスクが減ることが示されています。運動は万能薬なのです。

～～～～～

内分泌・代謝内科部長、糖尿病・腎臓科部長、健診センター長、専門は糖尿病、内分泌・代謝疾患

西井 裕

謝疾患

楽しい運動を見つける

しかし、ただ「運動しましょう」と言われても、戸惑う人もいます。運動ができない理由は三つあると思います。

一つ目は、「何をすればいいのかが分からない」ことです。楽しく、好きな運動は続けやす

いので、自分に合った運動を見つけましょう。

女性にはヨガやピラティスなどが人気。男性には筋トレが好まれるようです。若い時にしていた慣れた運動を再開するのもお勧め。

犬を飼って散歩するのも良い方法です。「ポケモンGO」などスマホを使った位置情報ゲー

ムを楽しみながら歩くのもいいでしょう。

二つ目は、「どれくらいやればよいか分からない」ことです。高い目標を掲げてしまいがちですが、それよりも「毎日5分」にしましょう。短くても、しないより絶対に良い効果が得られます。

筋トレについて言えば、毎日しない方が高い効果が得られます。頑張り過ぎなくていいのです。

いう事実があります。運動を勧める医療従事者が諦めないことも重要なようです。

工夫してウォーキング

けがの心配が少ない安全な運動として勧められるのがウォーキングです。メタボや体重が重い人には特に効果的です。例えば目標体重が重い人は特に効果的です。例えば目標体重が重い人は特に効果的です。例えば目標体重が重い人は特に効果的です。

筋トレについて言えば、毎日しない方が高い効果が得られます。頑張り過ぎなくていいのです。

れに対しては、筋トレの要素のあるウォーキングが必要です。

信州大学が開発した「インターバル散歩」という歩き方があります。3分の早歩きと3分のおんびり歩きを交互に5回、計30分歩き、運動後に牛乳200mlを飲むのを週4回行います。持久力が上がり、筋肉が増加する効果が報告されています。このインターバル散歩の早歩きの時間は週60分になります。

筋トレについて言えば、毎日しない方が高い効果が得られます。頑張り過ぎなくていいのです。

から、日々ジムでトレーニングしているのと同じ効果があります。しかし体重が軽く、筋肉が少ない人は、ウォーキングなどの有酸素運動をするとますます筋肉が減少してしま

な運動でもいいので、「+10」をぜひ実践してみてください。

筋力が減少してしま

みてください。

「+10」の運動



運動は万能薬 1日10分の運動