

健康経営ミナモ通信【VOL.1】 R2.6.29発行



今月から健康経営宣言企業様へ健康に関する情報を提供させていただきます。今月は「キーワードは+10(プラス・テン)」、運動習慣を身に付けよう」をテーマとした運動に関する内容になります。また、岐阜県レクリエーション協会おすすめの手軽にできる運動や「減塩」、「with コロナの健康づくり」について紹介していますので、ぜひとも最後までご覧ください。※毎月17日(休刊日:前後日)に県が岐阜新聞に掲載している「LOHAS LIFE PROJECT」の内容を紹介しています。

キーワードは+10、運動習慣を身に付けよう

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために出されていた緊急事態宣言は解除になりましたが、予断を許さない状況が続いています。感染症対策としての「ステイホーム」は言うまでもなく何よりも大切なことですが、運動不足に陥っている人も多いでしょう。岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21において、様々な団体と連携し県民の運動習慣の定着を目指しています。2012年のぎふ清流国体をきっかけに、スポーツを通じた健康づくりの大切さが強く認識されるようになりました。その4年後に県内で開かれた「全国レクリエーション大会in岐阜」を契機に、レクリエーションを通じて体・心・頭の健康を増進させ、県民の健康長寿につなげることを目指す「ミナレク運動」が生まれ、現在も続いています。今一度、身体を動かすことの大切さについて考えてみましょう。

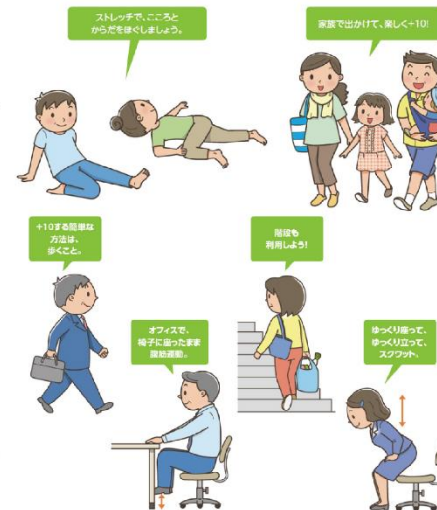
普段から元気に身体を動かすことは、糖尿病などの生活習慣病やうつなどの精神疾患、高齢者の筋力低下などの予防につながっています。身体を動かすことの大切さを認識し、「毎日1時間走る」「寝る前に30分間、筋トレとストレッチをする」「ジムに通う」などの目標を立てたことがある方いるのではないでしょうか。続けられれば、すばらしいことなのですが、毎日となるとなかなか簡単なことではありません。新型コロナウイルスの影響で、自宅の外での活動自体が難しくなっているのも事実です。運動・身体活動と健康についての研究の推進をはかっている日本運動疫学会は、新型コロナウイルス禍においても、「少しでも身体活動を増やし座位行動を減らすことが、心身の体調を整え、感染を予防する上で重要です」と、大切さを訴えています。

運動がなかなか長続きしない方におすすめなのが、厚労省

が推奨する「+10(プラス・テン)」という、今よりも10分多く身体を動かすことで、健康寿命を伸ばしていこうという取り組みです。

どの位の強度で、どれ位の時間動くべきかは、年代や身体の状態によって異なります。18～64歳の働き盛りでは、「1日60分、元気に体を動かすこと」が目標。ウォーキングなどの運動だけでなく、家の掃除や子どもと遊ぶことなども立派な身体活動になります。生活のさまざまな場面で活動的に過ごすことが大切です。65歳以上では、「1日40分、ゆっくりでもいいので体を動かすこと」が目標。座り過ぎを避け、人が少ない場所での散歩など、さまざまな場面で体を動かす工夫をしましょう。ラジオ体操やテレビ体操を習慣にするのも良いでしょう。

「まずは意識して毎日10分速歩き」を目標に、家族みんなで身体を動かしてみましょう。



ぎふ野菜ファーストのInstagram
料理を作ってInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね!



どうして運動は身体にいいの？

運動を続けていると筋肉が増え、血糖値を下げるインスリンが効きやすくなり、肥満になりにくい体質に変わっていきます。長期的には体重の適正化や生活習慣病のリスク軽減に役立ち、骨の強度や筋量を維持し、筋力を向上させ、バランス能力や柔軟性、持久力を向上させる効果もあります。高齢者にとっては、バランス能力を改善し、転倒やけがを防ぐことにつながります。うつ病や認知機能低下のリスクを軽減する効果もあり、認知症の発症を遅らせることにもつながります。

岐阜県レクリエーション協会の松岡邦明さんは「普段の生活の中での移動をウォーキングに変える。例えば自宅から最寄り駅まで、近所のスーパーまで等、まずは、短い距離から歩くことから始めて、日常に取り入れて欲しい」と、日常生活の中に運動を取り入れる工夫について話しています。ぜひ、家の中やその周辺で、人と人の距離を充分にとるといふ「新しい生活様式」を取り入れた上で続けてください。

県レクリエーション協会おすすめ

職場や家庭で手軽にできる+10

県レクリエーション協会がおすすめしているのが「ミナモ体操～脳トレバージョン」。2016年の全国レクリエーション大会in岐阜を契機に生まれたもので、協会の講習会や会議などの冒頭や休憩時間などに取り組むこともあります。

簡単そうに見えても、なかなか難しく、できない自分に対して「イラッ」としてしまうかもしれません。同協会の松岡邦明さんは「できそうでできないというイライラも、脳にとっては良いことです。うまくできたらすっきり、できなくても『次は頑張る』と思って、日常のいろいろな場面に取り入れてくださいね」とエールを送っています。世代による差が少ないため、三世代で、ゲーム感覚で取り組むこともできます。

1 指体操

両手の5本の指を合わせます。親指から、互いに触れ合わないようにくるくるとまわします。

2 トントンスリスリ

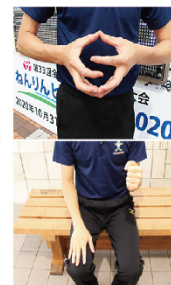
ひざの上を手のひらでスリスリ、もう片方の手はグーにしてひざの上をトントンと叩くという動作を、左右同時に行います。

3 グーパー

突き出す手はパー、胸の手はグーにします。1・2のリズムで手を入れ替えます。何回か行ったら、突き出す手をグー、胸の手をパーのバージョンにも挑戦してください。

4 あとだしじゃんけん

あとだしてじゃんけんをします。あとだして勝つパターンと、負けるパターンの両方を行います。



脳と指先は直結しています。個人的には薬指が一番難しく感じます。

歌に合わせて、左右の動作を逆にしながらやるのがおすすめ。切り替わるタイミングで一瞬考えてしまうでしょうが、それがとっても脳にいいんです。

パーを突き出す動作は、物を取る時などによくやりますが、グーを突き出す動作はなかなかしないので、少しだけ慣れない感じがするかもしれません。

じゃんけんぽんの「ポン」や、手を出すときにグーやチョキなどと声を出しながら取り組むと効果アップです。相手との距離に注意して声を出してみてくださいね。



県レクリエーション協会が進める「ミナレク運動」とは…

全市町村でレクリエーション事業を展開

県レクリエーション協会は、各市町村にレクリエーション協会の設立を呼び掛けてきました。本年度ついに、全42市町村に発足。ミナレク運動の全面展開が本格的にスタートしました。

レク専門の指導者が楽しさお届け

レクリエーションに触れ合って、健康づくりや生きがいづくりにつなげてもらうため、あらゆる世代や分野の方を対象に、指導者を派遣しています。昨年度は292回実施。本年度は、オンラインも含めて展開。(岐阜県委託事業)

動画配信スタート

新型コロナウイルス禍においてもレクリエーションを楽しんでもらおうと動画配信をスタート。YouTubeとFacebook、Instagramなどを活用。どなたでも笑顔いっぱい楽しめる内容を心掛けています。

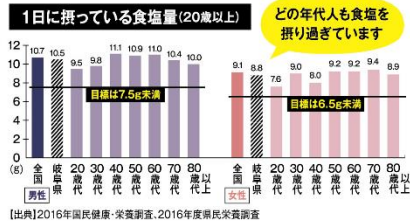
推進団体を募り裾野拡大へ

レクリエーション活動に積極的に取り組む学校や会社、福祉施設などを「岐阜県レクリエーション推進団体」として認定し、レク活動をサポートしています。現在420団体が認定されています。(岐阜県レクリエーション推進団体認定制度)

減塩の日ってなに？



「減塩の日」とは、2017年に日本高血圧学会によって制定されたものです(毎月17日)。
 全国の高血圧患者は、継続的な治療を受けている人で1,010万人(2014年の厚生労働省調査による)、未治療の人も含めると約4,300万人いると推定されています。高血圧の治療においては食塩制限「減塩」が欠かせません。日本高血圧学会では1日6g未満を推奨しています。また、減塩は正常な血圧の人にとっても高血圧予防のための意義が大きいと考えられます。大人になってからの高血圧や循環器病を防ぐためには、幼少期から減塩に取り組むことが望まれます。



減塩のポイント ■できている事をチェックしよう

- 食塩を多く含む料理や食品に要注意**
汁物や漬物を1日1回までにしましょう。肉や魚の加工品にも食塩が多く含まれています。
- 香辛料や酢を活用**
良い香りの料理はうす味でもおいしく食べられます。ただし、かけ過ぎには気をつけて。
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」**
しょうゆやソースなどは、かけるよりつけて食べたほうが減塩効果があります。
- 腹八分目を心がける**
せっかくの調味料でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。肥満予防のためにも腹八分目におさえましょう。
- 野菜を食べる**
野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体から排泄し、血圧を下げる作用があります。

Topics

with コロナの健康づくり ～肥満症が新型コロナ感染症を重症化する～

先月ごろ新型コロナウイルスの感染者のうち、肥満の人ほど重症化するリスクが高い傾向にあると報道されました。英国のジョンソン首相は、自らの肥満体質が重篤な症状に陥った一因と受け止め、国民の肥満対策を強化するとも伝えられています。

英国は、3人に1人がBMIで30を超す有数の「肥満大国」。4月に入院したジョンソン氏も当時、体重が110キロを超え、BMIは35以上だったそう。

感染リスクの高い電車やバスの利用が減り、マイカー通勤が増え、日常での歩く機会が減った今、肥満防止のためにも、通勤や通学で自転車を利用するなど、適度な運動と栄養バランスのすぐれた食生活でコロナ社会での肥満を防ぎましょう。



※BMI(Body Mass Index)とは？

体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。成人ではBMIが国際的な指標として用いられています。健康を維持するためには日頃からBMIを把握することが重要です。(幼児にはカワプ指数、学童にはローレル指数が用いられます)

計算式

●BMI=体重kg÷(身長m)²
 ●適正体重=(身長m)²×22
 たとえば、身長170cm 体重75kgの人のBMIは「75kg÷(1.70m)²=25.95」になります。(BMIの計算式は世界共通だが、肥満の判定基準は国により異なる)

日本肥満学会の判定基準

18.5未満 → 低体重(痩せ型)
 18.5～25未満 → 普通体重
 25～30未満 → 肥満(1度)
 30～35未満 → 肥満(2度)
 35～40未満 → 肥満(3度)
 40以上 → 肥満(4度)



最後までご覧いただきありがとうございます。運動を始めようと思ってもなかなか一歩を踏み出すことができない方もみえると思います。岐阜県レクリエーション協会の方もおっしゃっているとおり、まずは日常生活の中で運動を取り入れるということから始めてみてはいかがでしょうか。また、1人で始めるよりも会社の同僚等と一緒に始めると長く続けられ、運動習慣が定着しやすくなるとも言われています。会社内で声を掛け合い始めることで、健康面や経営面からもよい方向に向くと思えます。

さて、来月は「アルコールに対する生活習慣病予防」を予定しています。夏も近づきお酒が進む季節になってきました。アルコールの正しい知識を知ることで、心にも身体にも楽しい付き合い方をお伝えしたいと考えていますので、次号もお楽しみに！

