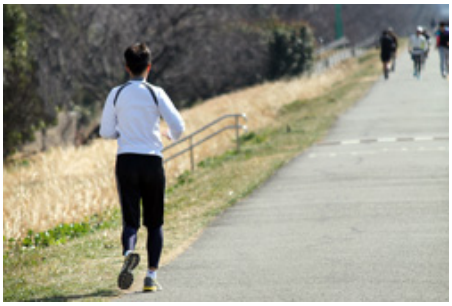
疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第13回）

毎日のたった10分の運動で大病を防ごう！

2016.07.08

今年6月、歌舞伎俳優の市川海老蔵さんが、夫人であるタレントの小林麻央さんの乳がんを公表したことは記憶に新しいと思います。多くの人が自身や家族の健康について、改めて考えさせられたのではないでしょうか。



心身の健康は、人生はもちろん、ビジネスにおいても重要な土台です。健やかな心と体を維持するのに欠かせない習慣の1つに運動があります。今回は運動を毎日の生活に取り入れる工夫を考えます。

健康の土台としての「運動」の意義

運動は、筋力の向上や体内循環の促進によって、体力維持や将来的な疾病予防に役立ちます。気分転換やストレス解消などにもつながり、メンタルヘルスにおいても重要な役割を担います。

メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを患っている場合でも、運動量を増やすことでこれらの疾患が改善に向かうことがあります。また、虚血性心疾患・脳梗塞・一部のがんなどの発症を予防できるといわれています（参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「特定健診・保健指導における身体活動・運動指導」）。このように運動は、健康には欠かせない心身の土台づくりに重要な役割を担っているので、ぜひとも習慣化をしたいものです。

今日からできる運動「＋10（プラス・テン）」

健康づくりに必要な運動量を達成する実践的な手立ての1つに、厚生労働省が提唱している「アクティブガイド」があります。

アクティブガイドのメーンメッセージは、『＋10（プラス・テン）：今より10分多く体を動かそう』。早歩き、階段を使う、掃除・洗濯

、散歩、ラジオ体操、ジョギング、庭の手入れ、ストレッチや筋トレ、ウォーキングなどの身体活動や運動を、生活の合間の10分間で実践し、1日合計60分間元気に体を動かすことを目標としています。

アクティブガイドでは、「健康づくりのための身体活動基準」として、18～64歳の場合、歩行または同等以上の身体活動を毎日60分、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うことを提唱しています。

「＋10」によって以下のような健康効果が期待できます。まずは「死亡のリスクが2.8％減少」。そして、「生活習慣病発症が3.6％減少」「ガン発症が3.2％減少」「ロコモ・認知症の発症が8.8％低下」といったうれしい効果が並びます。「＋10」を1年間継続することで、1.5～2.0kg減量効果が期待できるといわれています。

ビジネスパーソンにお勧め「朝の＋10」… 続きを読む