

A lifestyle-related disease and exercise

生活習慣病と運動



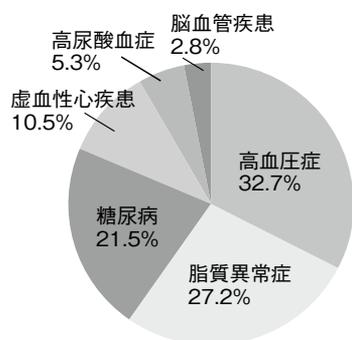
保健医療課 保健師
新田千明

生活習慣病とは？

生活習慣病は、その名のとおり、普段の生活習慣によって引き起こされる、さまざまな病気の総称を言います。中でも運動不足や食生活が大きく影響しています。その代表的な病気である高血圧や脂質異常症、糖尿病などは、放置しておくとも血管が硬くなり、循環器の病気やそのほか重症な合併症に進展する恐れがあります。

healthy column

平成26年度
庄原市国保生活習慣病件数割合
(平成26年5月医科診療分)



ちなみに庄原市国保データによると、特に高血圧症、脂質異常症、糖尿病の方が多く状況です。



生活習慣病予防には運動が有効です。次のような運動により、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病予防に効果的な運動

有酸素運動

ウォーキングなど呼吸によって取り込んだ酸素や体内に蓄えられている体脂肪をエネルギーとして使うので、血管が硬くなるのを防ぎ高血圧を予防します。



線は
目遠く

腕を
軽く振る

筋力トレーニング

つま先立ちやスクワットなど「ややきつい」と感じる程度の筋肉の運動筋肉量が増えると、血糖をコントロールするインシュリンというホルモンの感受性が良くなるといわれ、糖尿病の予防につながります。また、筋肉量が増えればそれだけ基礎代謝量が高くなるため、肥満予防にもなります。

※有酸素運動+筋力トレーニングの併用も効果的です。



スクワット

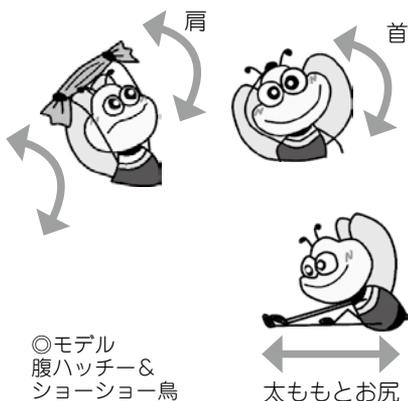


ふくらはぎ

つま先立ち

ストレッチ

筋肉を伸ばすことで、血管の筋肉まで柔らかくなります。



◎モデル
腹ハッチー&
ショーショー鳥

太ももとお尻

※生活習慣病改善のための運動に決まった形はなく、「軽い運動を毎日続ける」ことが大切です。

運動の効果が出るまでには、おおよそ3〜6カ月程かかりますので、無理をせずにゆつくり続けていきましょう。

また、運動の前の準備体操や運動中の水分補給を忘れないようにしましょう。