

ROSSO通信

10月号

運動の秋がやってきました！

秋は1年で最も代謝が高まる季節です。

健康維持を目的に、運動を始めてみませんか？！



●○ウォーキングについて○●

厚生労働省の発表では、歩くことを中心とした身体活動を増加させることにより、生活習慣病の発症率を数%減少させることができると期待されています。

人間の歩く早さの平均が時速4km、**10分でおおよそ1000歩「約30kcal」を消費**します。

海外の文献では、**週当たり2000kcal（1日あたり約300kcal）以上のエネルギー消費に**

相当する身体活動が推奨されており、このことから、**1日1万歩が理想**とされています。

●○身体活動による嬉しい効果○●

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、**虚血性心疾患・高血圧・糖尿病・肥満・骨粗鬆症・結腸がんなどの罹患率や死亡率が低い**ことが分かっています。

また、メンタルヘルスや生活の質に改善に効果をもたらすことが認められています。

高齢者においては、歩行などの日常生活に置ける身体活動が、**寝たきりや死亡率を減少**させる効果があると示されています。

10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも、**長期的に続ければ健康上の効果が期待**

できます。家事・庭仕事・通勤や買い物へ行くための歩行などの日常生活活動、スポーツやレジャー活動など、**全ての身体活動が健康に欠かせないもの**と考えられています。

●○まとめ○●

○日頃から「散歩」「早く歩く」「エレベーターを使わない」など意識的に身体を動かしましょう

○1日平均1万歩を目標に！

○週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

○最初の運動として、まずはウォーキングから！！