



日常の活動量アップで太りにくい身体づくり

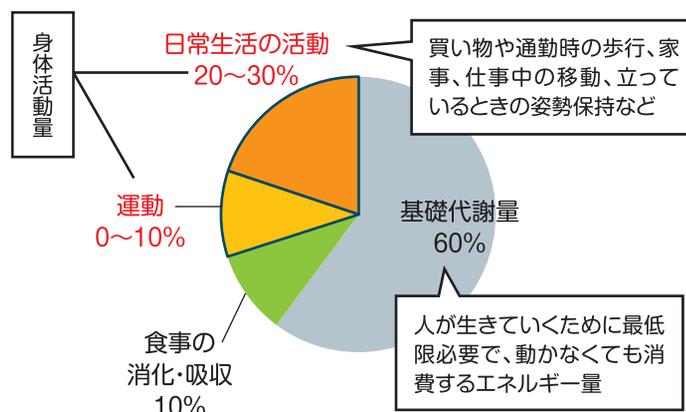
運動には、高血圧・糖尿病などの生活習慣病、認知症、がんなど様々な疾病の予防効果があります。しかし、忙しくてなかなかはじめられない方、継続できない方が多いのではないのでしょうか。今までは運動が重視されてきましたが、最近では日常活動にも運動とほぼ同等の健康効果があると認められ、家事や仕事、通勤などの日常活動量を増やすことが健康づくりに大切だと見直されています。

日常の活動量を増やして、メタボ予防！

1日の総消費エネルギーは、基礎代謝量(60%)、食事の消化吸収(10%)、**身体活動量(運動や日常活動)**(30%)の3つに大きく分けられます。

基礎代謝量と食事の消化吸収は、個人内での変動はあまりないので、消費エネルギーが多いか少ないかは身体活動量によって決まります。

最近では、特別な運動をしなくても、日常活動量を増やせばメタボや糖尿病予防につながる事が明らかになってきています。



日常の活動量を増やすには、こまめに動くことが大切です。寝ころぶより座ること、座るより立つこと、立つより歩くことを選ぶようにしましょう!



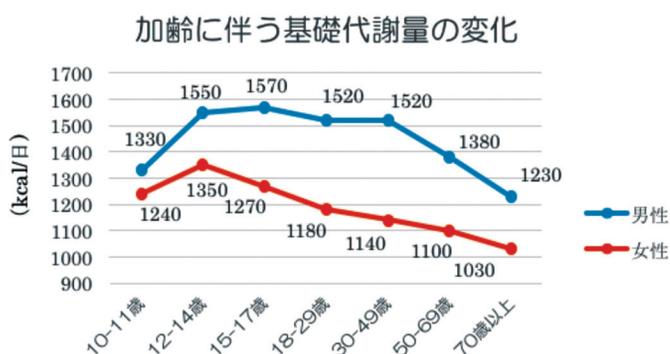
エネルギー消費量の比較

(体重60kgの方が1時間した場合)

寝る < 座る < 立つ < 歩く

(63kcal) (82kcal) (113kcal) (207kcal)

日常の活動量を増やさなければ、年齢と共に太りやすくなる!?



基礎代謝量は加齢に伴い低下します。1日40kcalの低下でも、月に1200kcal、年に14,400kcalの低下につながります。これは体重約2kgに相当します。若いころと同じ食事量で運動不足の生活を送っているとどうなるでしょう。

日常の活動量を増やして肥満を予防しましょう。



アルパーク 検診クリニック

〒733-8624 広島市西区草津新町二丁目 26-1 アルパーク東棟 TEL(082)501-1115 FAX(082)501-1083

ホームページアドレス <http://hkenkoukai.jp/>

日常活動量をアップするコツ

仕事中

- ① 椅子に座るときは、姿勢よく。
- ② 電話やメールですむ用事も、その人の席まで歩いて行って話す。コピーは人に頼まず、自分でする。
- ③ できるだけ遠くのトイレを利用する。
- ④ エレベーターを使わず、階段を利用する。
- ⑤ なるべく遠くにある食堂や売店を選んで歩いていく。
- ⑥ 昼食後に15分程度ウォーキングする。

通勤中

- ① 1~2つ手前のバス停(駅)で降りて歩く。
- ② 通勤の道順を少し変えて、遠回りして歩く。
- ③ 電車やバスの中では座らない。
- ④ カバンを少し重くするために、本やお茶などを持ち歩くようにする。
- ⑤ 車通勤の人は、職場から遠い場所に駐車する。

家庭

- ① テレビやエアコンの操作は、リモコンを使わない。
- ② 買い物は歩いていく。遠くにあるスーパーで買い物をする。カートを使わず、かごを持つ。
- ③ 夕食後にウォーキングをする。
- ④ テレビの前で足踏みやスクワットをする。
- ⑤ 窓ふきや床掃除などの家事をまめにする。



休日

- ① 大型ショッピングセンターに行き、ウインドウショッピングを楽しむ。
- ② 電車やバスなど公共機関ででかけ、帰りは歩いて帰る。
- ③ 庭仕事、洗車、日曜大工で身体を動かす。
- ④ 公園など近所の散歩を楽しむ。
- ⑤ 子供や友人とウォーキングやスポーツをする。

通勤や仕事中、買い物の時など、生活の中で歩く機会を増やすようにしましょう。
三日坊主を繰り返すくらいの気持ちで、気楽に始めましょう♪



ウォーキングの3つポイント!

☆ **ポイント1** ☆
いつも歩いているより速歩きに

☆ **ポイント2** ☆
普段の歩幅より5~10cm程度大股に

☆ **ポイント3** ☆
いつもより腕を大きく振り気味に