

# I S C 通信

2024 秋号

2024/10月発行 Vol.40



## 過ごしやすい季節です。身体活動量を増やしましょう！

今年の夏も暑かったですね～。熱中症警戒アラートが発表される日も多く、なるべく外に出ずエアコンの部屋で体をあまり動かさずに過ごしていた方も、いらっしまったかもしれませんね・・・。

今回は、座っている時間が長いと良くないというお話です。**座りすぎによる健康への悪影響が今、世界的に注目されています！**特に、日本人は世界20か国と比較した研究から、座位時間がかなり長いことがわかっており、厚生労働省の推奨事項には「座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する！」とあります。

日頃、運動されている方でも、デスクワークが多い方や、運動の時間以外はずっと座ったりゴロンとなっている方・・・、過ごしやすい季節だからこそ、ぜひちょっとした工夫を試みて、習慣化していきましょう！



### 身体を動かすことのメリット！

長時間座り続けると、全身の筋肉の70%が存在する下半身が停止状態になります。特にふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」と言われるほど重要であり、心臓から離れたところからスムーズに血液を押し戻す役割を担っています。座り続けていると下半身の筋肉が働かないため**代謝が低下し肥満や糖尿病に繋がったり血流悪化等によって高血圧の原因にもなります。**

ある研究では、1日1時間以上歩いている人は、歩いていない人に比べて、4年後の医療費が15%低下したという報告がされています(図1)。

身体を動かすこと、運動のメリットは他にも数多くあります。睡眠障害の改善、うつや不安な気分の予防・改善、便秘改善、疲労回復など・・・。まずは、今より10分多く体を動かすなど出来ることから始めることが大切です。

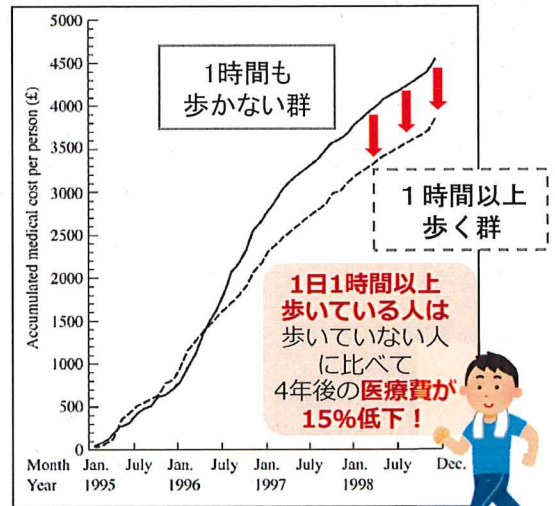


図1 身体活動量と医療費 (Tsujii et al. IJE, 2003;32:809-814)

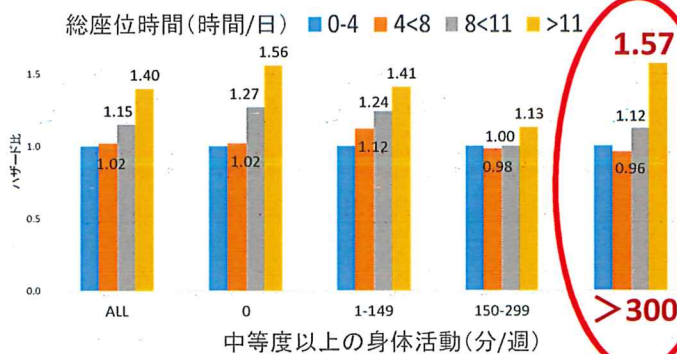


図2 総座位時間と総死亡の関連 (Van der Ploeg et al. Arch Intern Med. 2012)  
性別、年齢、教育歴、居住地域、身体活動、BMI、喫煙状況、主観的健康度、障害を調整

### 運動習慣がある人でも座りすぎには注意！

中等度以上の身体活動(運動)が週に300分(5時間)以上ある人でも、1日に11時間以上座っている人は、座っている時間が短い人に比べると、総死亡リスクは1.57倍であったという報告があります(図2)。

他にも、運動を定期的にも実施していても、生活の中で座りすぎている人は、そうでない人と比較して、**寿命が短く、肥満度が高く、糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高い**ことが報告されています。

デスクワークや在宅ワークの人は、長時間座ったままにならないよう工夫する必要がありそうです。

おすすめ  
3つのポイント

### 座りっぱなしをやめる、身体活動量を増やす工夫を考えてみましょう！

**こまめに歩数UP**

一日平均8,000歩を目安にこまめに動きましょう！

- ・休憩時間に10分歩く
- ・駐車場はちょっと遠めに
- ・エレベーターではなく階段で

**コツコツ筋トレ**

工夫しだいでいつでも出来る筋肉にちょっと負荷を！

- ・コピー機前で踵の上げ下げ
- ・ドライヤーしながらスクワット
- ・ベッドの上で腹筋運動

**いつでもカラダスッキリ**

いつでもどこでも出来る体をゆっくり伸ばしましょう！

- ・30分に1回は立ち上がってからだを動かす
- ・テレビ見ながらストレッチ



TRY

# 運動の秋!有酸素運動を楽しもう!!



秋の爽やかな季節となりました。天気の良い日は、秋の景色を楽しみながら外でアクティブに体を動かし、心身ともにリフレッシュを目指していきましょう!

## 有酸素運動とは?

低~中強度で、心拍数や酸素摂取量を一定レベル保ちながら、**大筋群を反復してリズムカルに長時間使い続ける運動**。酸素を取り込んで**体内の糖質・脂質**をエネルギー源とします。

## 主にどんな運動?

具体的にはウォーキングやジョギング、水中運動、エアロビクス、自転車、レクリエーションスポーツ、ハイキングなど、どれも全身の筋肉をしっかりと動かし続ける運動です。



## 嬉しい効果がこんなにも!

- ①**心肺機能**の向上、持久力のアップ
- ②**血流**が良くなる
- ③**筋力**の低下を防ぐ
- ④**生活習慣病**の予防・改善
- ⑤**ストレス解消**
- ⑥**脳**の活性化
- ⑦エネルギー消費・**ダイエット**効果
- ⑧寝つきが良くなり**睡眠時間**や**質**が向上

## 運動強度でさらに効果的に!

脈拍が測れる**活動量計**などを活用しましょう。心拍数の目安は、目的により異なります。体脂肪を減少させたい方は、脂肪の燃焼に効率的な最高心拍数の40~60%。心肺機能を高めたい方は、最高心拍数の60~80%で行うことをオススメします。

◇◆カルボーン法計算式で心拍数を計算ができます◆◇  
 $[(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}] \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数}$   
 (例) 60歳の方、安静時の心拍数65拍/分の場合  
**体脂肪を燃焼したい場合** 103~122拍/分  
**心肺機能を高めたい場合** 122~141拍/分

無理なく楽しみながら継続できる運動を選ぶことが大切です。運動には小さな目標を設定すると続けやすくなります。「毎日30分歩く」「1週間に3回の運動」など具体的な目標を立てながら体を動かしてみましょう!

血圧の薬を服用している方は、薬の種類によって心拍数が抑制されている場合もあるため、その場合は心拍数ではなく、**かなり楽である~ややきつ**と感じる強度で行いましょう。



EVENT

ISC

スポーツウィーク

10月12日(土)~19日(土)



握力測定会

10月12日(土)~19日(土)



測定無料

握力は全身、特に上半身の筋力指標とされています。日々のトレーニングの成果を確認してみませんか? どなたでも気軽に測定してみてください!

アウトドアヨガ

チケット 730円



日時:10月12日(土) 10:00~11:00

19日(土) 10:00~11:00

場所:いしかわ総合スポーツセンター 芝生広場

ヨガマット(バスタオルもしくはレジャーシート)をご持参ください。

※雨天中止

中止の場合は当日の8:30までにHPとinstagramでお知らせします!

TOPIC

ながら運動で活動量UP

### ☆肩甲骨の運動

- ①腕を上げて、全身を大きく伸ばします
- ②肩甲骨を引き寄せるように意識し、胸を大きく開きます。

【目安回数】10回

※肩甲骨を引き寄せる意識で行いましょう



テレビを見ながらでも出来るよ!!