生活習慣病を防ぐために運動習慣を身につけましょう

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病にかからないようにするためには，適度な運動を続けていくことがたいへん重要です。特に日頃から運動不足を感じている人は，少しずつ運動習慣を身につけて，生活習慣病の予防に努めましょう。

運動がもたらす効果とは？

運動をすると体内の血液が大量に循環して心筋の活動が活性化し，心肺機能が向上します。その結果，**高血圧や動脈硬化を予防し，脳卒中・心筋梗塞・狭心症などを未然に防ぐ**効果をもたらします。また，ブドウ糖がエネルギーとして消費されるため**血糖値が下がり，糖尿病対策としても有効**ですし，運動により体内に取り込まれた酸素により，効率よく脂肪を燃焼でき，**高脂血症の改善**も期待できます。

このほかにも，免疫機能を高めてがんの発症リスクを下げたり，風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくしたりする効果もあります。

ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ

生活習慣病予防のため特に有効なのは，たくさんの酸素を消費しながら行うウォーキング・サイクリング・水泳などの**有酸素運動**です。できれば1回20～30分くらいの運動を，週に4～5日程度行うのが理想です。

おすすめは，特別な道具なども必要なく手軽に始められる**ウォーキング**。日常生活の中でも，なるべく階段を利用したり，乗り物を使わずに行ける場所には歩いて訪れたりする習慣をつけて，積極的に歩く機会を増やすようにしましょう。

屋内で気軽にできる運動にチャレンジ！

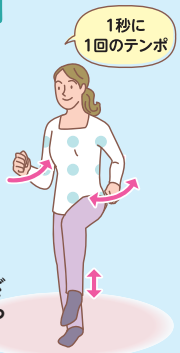
新型コロナウイルスの流行で外出自粛が続いた時期には，運動不足になってしまった人も少なくないようです。そうした場合はもちろん，天候や時間に左右されずに気軽に行える**屋内運動**を覚えておくと便利です。

おすすめ屋内運動

その場ひざ上げウォーク

1. 足は肩幅に開く。背筋を伸ばし，お腹をへこませる。
2. 太ももが床と並行になるくらいにひざを高く上げて，その場でウォーキングを60秒行う。腕は大きく振る。

ポイント **余裕があれば，ひざを上げるときに手やひじに当てる。**



空気イス運動

1. イスに浅く座り，両手はひざの上に軽くのせる。お腹はへこませて背筋を伸ばす。
2. 上体をできるだけ前に屈めずに足腰だけの力で立ち上がりながら，その途中で2秒静止し，そのままゆっくりと立ち上がる。
3. 座るときも同じ要領で，途中で2秒静止し，ゆっくりとイスに座る。

ポイント **できるだけ上体を前に屈めない。1日意識して行うと，40～50回こなせる。**

激しい運動は免疫力の低下やケガの原因に

運動にはさまざまな健康効果がありますが，あまり激しい運動は逆に免疫力を弱めてしまうことがあります。また，日頃運動をしていない人が，いきなりジョギングなどを行うと足や腰を傷めてしまうケースもあるので，無理をせず今より10分多く体を動かすこと(+10(プラステン))からはじめ，徐々に運動量を増やしていきましょう。

記事提供：株式会社ライズファクトリー