

# 鉄道弘済会健保 健康ニュース

発行：ティーパック株式会社  
鉄道弘済会健康保険組合

今月のテーマ

## 『「運動」の最適ラインはココ！』

「運動は健康に良い」のは周知の事実として、では実際どのぐらいの強度の運動が効果的なのでしょうか。効果が出て、かつ過度な負荷がかかり過ぎて事故やけがを起こさない運動の強度について確認しておきましょう。

### 日常生活で体を動かすことも立派な運動

運動というと筋トレ、ジョギング、ランニングなどを思い浮かべるかもしれませんが。でもこれらのレベルの運動をするとなると心理的にもハードルが上がってしまうのも事実。「運動が体に良いと分かっているけどそこまではできない…」とこの足を踏んでしまう人も多いでしょう。

しかし、歩く、階段を上る、家事をするなどの日常生活の中で体を動かすことも実は立派な運動になっているのです。外出した際に意識して歩くだけでも効果が上がります。

### 効果が上がるのは「ちょうどいい大変さ」

一方、日常生活で運動をする際に気を配りたいのが運動の負荷です。ゆっくり歩いたり、ほとんど体を動かさない簡単な家事では負荷が低すぎて、十分に効果が上がりません。効果的な運動にするためには、早歩きのように少し息が上がるぐらいの「ちょうどいい大変さ」（中強度）が必要といえます。

注意したいのは負荷が高いほど効果が上がるというわけではないこと。特に運動不足の状態から急に負荷の高い運動をするのは、体に負荷をかけ、事故やけがのもとになるので注意が必要です。

### お勧めは1日8,000歩×中強度20分

運動で予防できる病気は、歩数と中強度の活動時間とのバランスで決まります。歩数が多くても中強度の時間が少なければ健康維持には不十分となり、逆にスポーツなどの負荷の高い運動をしていても歩数が足りなければ運動全体として不十分なのです。

お勧めは多くの生活習慣病が予防できる1日8,000歩×中強度の活動時間20分です。減量が必要でなければ、この範囲までの運動で十分効果が上がります。

1日にどのぐらい体を動かしているかを把握するために、自分の活動量を測定してみるとよいでしょう。最近のスマートフォンでは自分の活動量がチェックできます。また、市販の活動量計では、ウェアラブルタイプで心拍数、血圧などのさまざまな情報を測定できる高機能なものがあります。

## 早歩きの間を増やして達成しよう

運動の効果が分かったところで、毎日の生活の中で1日8,000歩・中強度の活動時間20分の達成を目指しましょう。多くの場合、通勤や家事などで1日3,000~4,000歩程度は意識しなくても達成されています。あとは少しのスキマ時間で頑張れば、十分達成できそうです。

### <効果が高まる早歩きのコツ>

- ・まっすぐ前を向いて視線は遠くに
- ・肘を軽く曲げて腕から前後に振る
- ・胸を張って力を入れずに背筋をまっすぐに
- ・膝を伸ばして足はかかとから着地
- ・歩数を半歩広くする

## 夕方運動はダイエット効果がアップ!

ダイエットを効果的に行うためには、食事の制限だけでなく運動も必要です。運動で脂肪が燃焼する効果は朝よりも夕方が高いという研究があります。同じ運動をするなら夕方に行うのが効果的です。ただし、あまり夜遅い時間だと睡眠の質が悪くなります。夜はストレッチなど、軽めで静的な運動にしておくといよいでしょう。

## 最 後 に

気候も過ごしやすく、運動に適した季節となりました。汗をかきながら頑張ったり、寒風の中かぜをひかないように着込んで運動する時季を考えれば、1年の中でも非常に恵まれた季節です。けがのリスクも少ないといえるでしょう。またこの先、新型コロナやインフルエンザの状況がどうなっていくか未知の部分がありますが、新型コロナに関してはひと頃に比べればだいぶ状況は好転してきているのではないのでしょうか。この間に無意識に縮こまっていた心と体をこのタイミングで解放させてみるのはいかがでしょうか。