

健康はみんなの願い

～気軽に取り組む健康づくり～

健康づくり

何をしたらいい？

「健康で過ごすこと」は多くの人の共通の願いだと思います。「健康でいたい、でも具体的に何をしたらいいのかわからない」という人も多いのではないのでしょうか？

近年増え続けている「高血圧」「糖尿病」「高脂血症（脂質異常症）」などは生活習慣病といわれ、日々の生活習慣の積み重ねによって引き起こされ、進行すると心臓病や脳血管疾患などの原因となります。生活習慣病は、自覚症状がないまま重症化するので、命に関わる病気になって初めて気付くことも多いのです。

生活習慣病の予防・悪化防止には、日ごろのちょっとした健康づくりの実践が不可欠です。そこで今回は、手軽に取り組める健康づくりとして、

1. 膝を守るための筋力トレーニング（筋トレ）の方法
2. 効果的で安全なウォーキングの方法
3. 食生活改善のワンポイントについて紹介します。

筋トレにチャレンジ

年を重ねるに連れて、「膝が痛くて歩けない」という人が増えてきます。膝に痛みのある人は、膝痛予防に取り組みましょう。膝を守ってくれるのは、太ももの前の筋肉です。

太もも前の筋肉を鍛えるためのいろいろな筋トレにチャレンジ！

■筋トレの方法と注意事項

筋トレのときは、呼吸を止めないように注意しましょう。動かし関節に痛みがあるときは中止しましょう。5～10秒力を入れてから少し休憩を入れます。左右とも10～20回程度を目安に。

①脚上げ筋トレ

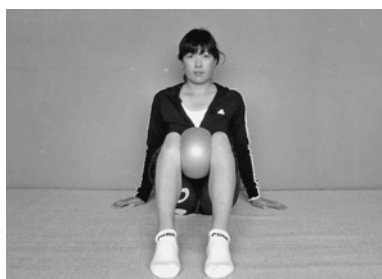
いすに浅めに腰かけて、両手でいすのふちを持ちます。片方の脚



①脚上げ筋トレ



②脚を上げない筋トレ



③内ももを締める筋トレ

は直角に曲げ、もう片方の脚は伸ばすか、少し曲げて持ち上げます。

②脚を上げない筋トレ

二つ折りにした座布団を片方の膝の下に入れます。座布団を入れた方の膝の後ろで、座布団を押すように力を入れてください。

※①②はつま先を天井もしくは自分の顔の方に向けます。太ももを触って筋肉が硬く収縮しているのを確認しながら行います。

③内ももを締める筋トレ

クッションや座布団などを両膝で挟みます。挟んだ物を両膝で落ちないように外側から内側に向けて押しつけます。

※太もも前の筋トレ後は、太ももの後ろを伸ばす前屈を忘れずに。

ウォーキングの すすめ

ウォーキングは、いつでも、どこでも気軽にできる運動。歩くときは手や脚を主に使っていると思われがちですが、歩き方を工夫することで全身を動かす運動にもなります。

注意事項を守り、ウォーキングで安全に健康づくりに取り組みましょう。

■ウォーキングの注意事項

ウォーキングは手軽にできる運動ですが、やり方を間違えると膝や腰を痛めることがあります。歩く前に準備体操を必ず行うとともに、次のことに注意しましょう。

①膝や腰に痛みや違和感があるときは：

けがや病気ではないのに、普段の生活で膝や腰に痛みや違和感がある場合、筋力が不足していることが考えられます。いきなりウォーキングをするのではなく、右のページを参考に筋トレを行い、まずは筋肉を鍛えましょう。

②血圧が高めの人

気温が低い時間帯（早朝や深夜）のウォーキングは避けましょう。

できれば歩く前に血圧を測り、最高血圧が160mmHgを超えるときは控えるにしましょう。

③標準体重より重めの人

BMI（注）が25以上の人は、膝や腰への負担がかかる恐れがあります。様子を見ながら少しずつ歩く時間を増やしていきましょう。

④時には休むことも必要

睡眠不足や二日酔いのとき、体調が悪いときはウォーキングを休みましょう。

⑤歩いた後に肩が凝る人

歩いているときに必要以上に首に力が入っているのかもしれない。腕を振るときはがんばり過ぎないように。また、気温が低いときはネックウォーマーやマフラーで首回りを暖かくしましょう。

■ウォーキングの方法

下のイラストを参考に、次のポイントを意識して歩きましょう。

①まずは背筋を伸ばし、大きく深呼吸しましょう

②普段より歩幅はやや大きめに

③腕は肘を軽く曲げて、後ろに振ることを意識すると背中を使うので、姿勢も良くなります

④足の裏の全体（かかとからつま先まで）を使うことを意識しましょう



⑤少し息切れする程度の速度が効果的です

⑥へそから下が脚のつもりで、おなかやお尻も使って歩きましょう

⑦肩の力を抜いて、気持ちよくさっそうと歩きましょう

これらのポイントを意識しながら歩くことで、疲れにくく効果的

な歩き方ができます。また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や解消につながる脂肪の燃焼、持久力の増大、毛細血管の増加、筋力の維持・増進などの効果も期待できます。

（注）【BMI】…肥満度を表す指数。
体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））で求める



特定保健指導をきっかけに
健康づくりに取り組んでいる

大坊榮三郎さん

(69歳・川辺)

これから健康でありたいと思います

■健康づくりに取り組み始めたきっかけは？

一昨年に受けた特定健診でメタボリックシンドロームの診断基準に当てはまり、特定保健指導を受けたことがきっかけです。当時、体重が増えていたせいか外出先でよく息切れがして、健康のために何かしないといけないと感じていました。そこで、市が実施しているフレッシュ変身セミナーに昨年参加しました。

■どのようなことに取り組んでいますか？

フレッシュ変身セミナーで栄養の話を聞き、食事の改善から取り組み始めました。主食はパンではなく、米を中心に食べるようにしています。仕事の関係で外食も多いのですが、野菜を多く注文するよう心掛けています。おなかいっぱい食べるのもやめました。また、移動はできるだけ徒歩や自転車に乗るようにして、体を動かしています。他の人にも歩くことを勧めています。

■取り組みの結果はいかがですか？

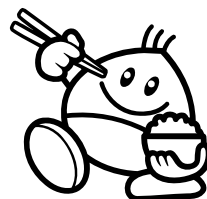
昨年8月に受けた特定健診では、中性脂肪が正常値になり、体重や腹囲も減少しました。この調子でいけば、今年はメタボリックシンドロームの診断基準から外れるだろうと期待しています。

体重が減ったことで、昔の服が着られるようになり、着るものに興味がわくようになってきました。今後仕事も続けていきたいので、これからも健康でありたいと思います。

食事のワンポイント

アドバイス

●1日3食しっかり食べよう



欠食すると体はエネルギーをためこもうとして、痩せにくくなります。1日3食を規則正しく食べましょう。

●腹八分目を守ろう

食べ過ぎこそ、一番の大敵！
「もう少し食べたい」くらいでやめる習慣を付けましょう。

●就寝3時間前までに

寝る前の食事は脂肪になりやすいので、就寝3時間前までに食事を済ませましょう。

●よくかんで食べよう

ゆっくりよくかんで食べると脳に「たくさん食べている」という指令が伝わり、満足感・満腹感を得やすくなります。

●食事を意識して食べよう

何かをしながら食べると、空腹感や満腹感を感じにくくなり、食べ過ぎてしまいます。

●バランスよく食べよう

ばっかり食いでは、バランスが偏ってしまいます。必要な栄養素をいろいろな食品からとりましょう。

特定健診を

受けましょう

一度身に付いた生活習慣を変えるのはなかなか難しいものです。でも、大坊さんのように「まずやってみる」ことが大切です。今回紹介した中からどれか一つ、「これならできそう」ということから始めてみるのが、健康な生活の第一歩です。

生活習慣病が増え始める40歳以上の人は、年に1回、必ず特定健診を受けましょう。詳しくは加入している健康保険にお問合せください。また、市では生活習慣改善のために「生活習慣病相談（予約制）」を実施しています。家族や仲間と共に、生き生きとした人生のための健康づくりに取り組みましょう。

問合せ：健康増進課

☎ 554-6100 FAX 554-6101