

## 健康的にダイエット！！～生活活動編～

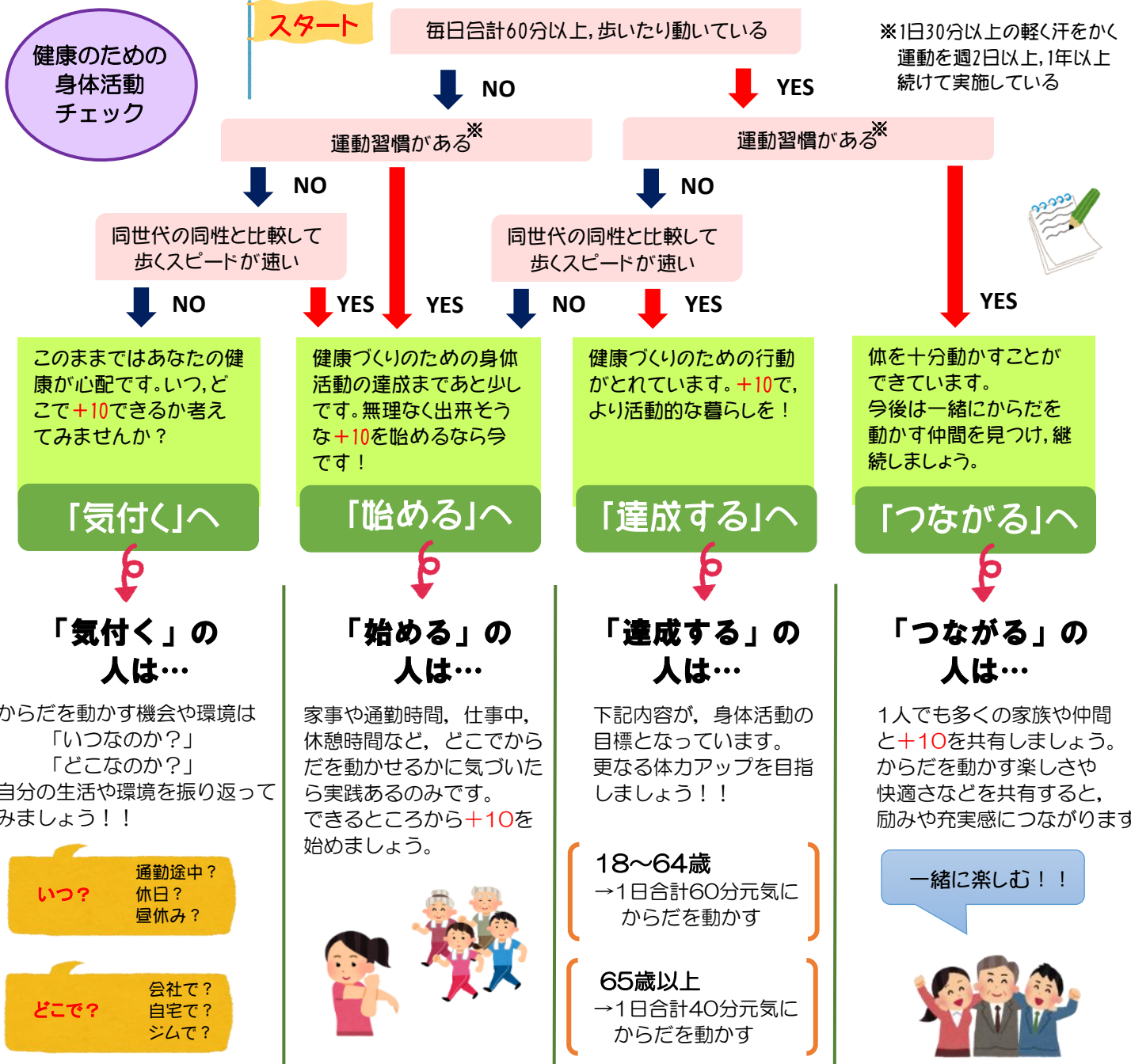
体を動かすことを「身体活動」と言いますが、家事や通勤・通学、労働などの「生活活動」と、スポーツやエクササイズなど体力の維持・向上を目的とした「運動」の2つに分かれています。

今回は特に、「生活活動」での活動量アップのコツについてお伝えします。

「減量したいけど、運動はちょっと…」という方でも活動量をアップすることは可能です！！

### 健康づくりは+10（プラステン）から始めましょう

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」において、毎日の生活の中で身体活動（生活活動+運動）を少しでも増やすことを推奨しています。まずは、歩数計等で現在の活動量を把握し、今より**1日10分**多く動くことから始めましょう。ただし、生活習慣病のリスクがある方や、骨や関節等の病気で整形外科に通院・治療中の方は、かかりつけの医師に相談をしてから取り組みましょう。



引用:厚生労働省「アクティブガイド」

## 体を動かすことによる効果

体を動かすことで、身体面・精神面において、以下のような効果を得ることができます。

### 身体面

- ・健康的な体型の維持
- ・肥満や生活習慣病予防
- ・体力、筋力の維持および向上
- ・抵抗力を高める(風邪予防)
- ・ロコモティブシンドローム予防
- ・肩凝り、冷え症の改善



### 精神面

- ・認知症の低減
- ・気分転換
- ・不定愁訴の低減
- ・ストレス解消



## 生活活動で活動量アップ！！

掃除機がけや布団干し、拭き掃除など、日常生活上の動作も、ひとつひとつの時間は短くても、積み重なればかなりのエネルギー消費量につながります。こまめに体を動かすことが大切です。

### 【朝食前】

- 布団の上げ下ろしの際、足腰を意識する。
- カーテンを開ける、植木の水やり等をてきぱき行う。



### 【仕事中】

- デスクワークの場合、背すじを伸ばし、椅子に浅く腰掛ける。
- 立ち仕事の場合、時々背すじを伸ばして姿勢を正す。



### 【通勤時】

- 通える範囲なら、天気の良い日は徒歩または自転車通勤にする。
- 電車やバスに乗る際、席に座らない。



### 【夕食後】

- テレビを見ながらストレッチを行う。
- 就寝前、布団に横になり、リラックスしながらストレッチを行う。



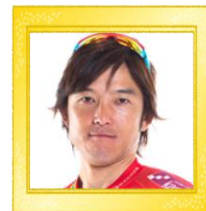
## 新コーナー

### 宇都宮ブリッツェン便り

今年度は、宇都宮ブリッツェンの選手の方々から、健康情報や選手生活等についてお話をいただくこととなりました。普段知ることの出来ない情報が満載です。是非チェックしてください！！

皆さんこんにちは。宇都宮ブリッツェンキャプテンの鈴木真理です。私は20年以上に渡ってプロのロードレーサーとして活動してきました。その経験から、自転車特有の運動効果をお伝えしたいと思います。

4月になり、外はすっかり春色ですね。自転車に乗って外に出ると、肌で春を感じることができます。特に、川沿いのサイクリングロードや田園沿いは、春の植物を沢山見られて、気持ちがいいですね。陽ざしの中で行う反復運動(自転車のペダルを一定のペースで回す等)は“セロトニン” またの名を“幸せホルモン” という脳内伝達物質が分泌されることが実証されています。是非、サイクリングでリフレッシュしてください。



キャプテン  
鈴木 真理 選手

### ～レース情報～

3/31～4/2 ツールドとちぎ

開催地: 県内全域

公式HP <http://www.tourdetochigi.com/>

4/22～4/23 Jプロツアー東日本ロードクラシック

開催地: 群馬CSC

公式HP <http://www.jbcf.or.jp/>

5/21～5/28 Tour of Japan

開催地: 大阪～東京

公式HP <http://www.toj.co.jp/>

\* 5/28 東京ステージ観戦バスツアー実施予定。詳しくは宇都宮ブリッツェン公式HP <http://www.blitzen.co.jp/>にて発表いたします。

当事業団と宇都宮ブリッツェンは、健康づくりに関するパートナー協定を結んでおり、地域の方々の健康づくりを目的に活動しています。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！