

身体活動量を増やすことによる健康効果

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

古い時代から人間は、食料となる動植物を確保するために狩猟、農耕に従事してきました。また、危険から身を守るために逃走するという身体運動も必要でした。しかし、便利な世の中になるにつれ、運動する機会が激減しました。

●身体活動とは

体を動かすことで、日常生活での活動（生活活動）とスポーツなどの運動を合わせて身体活動と呼ばれています。

●身体活動量を増やす、運動することによる健康効果

- ①骨が丈夫になり、筋肉や関節が柔らかくなる
転倒防止や寝たきり予防になります。
- ②動脈硬化を防ぐ
高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの予防になります。
- ③糖尿病を予防する
インスリンの働きを改善します。
- ④結腸がんを予防する
運動をすると結腸がんの予防効果があるといわれています。
- ⑤慢性痛を緩和する
運動することにより痛みを和らげるエンドルフィンというホルモンが分泌されるといわれています。
- ⑥脳が活性化される
体を動かす脳に刺激を与え、認知症予防効果が期待できます。
- ⑦ストレスが解消される
不安感が減りリラックスできるなど、心への効果もあります。

口ごう、運動不足と感じている方なら、楽な運動でも十分に効果があるといわれています。自分に無理しない範囲で体を動かした方がよいです。例えば家事をこまめにする、歩行回数を増やすなど、普通の生活の中で気軽に取り入れられるものから始めてみてはいかがでしょうか。