

# 大学健康管理センターだより

平成27年度 第7号

## 積極的にからだを動かしてみよう！

秋が深まり、11月8日は暦の上では「立冬」です。冬の気配を感じるようになり、これから寒さが厳しくなると、外に出るのが億劫になったり、外で運動する機会が減り身体を動かすことが少なくなります。そんな時期にこそ、自分の日常生活や運動習慣を見直してみよう！

### ◇「身体を動かすこと」

人が安静にしている状態より、多くのエネルギーを消費する全ての営みのことを「**身体活動**」といわれます。この身体活動には、「**運動**」と「**生活活動**」があり、私たちの暮らしの中の身体を動かすこと全てが身体活動です。

運動する時間がない、苦手だ、など新たに運動を始めることには抵抗感や大変さを感じることも多いです。そんな時は、まずは**普段の生活**の中で、今よりも身体を動かしてみよう！

### 生活活動

#### 職業や家事活動上のもの

- ・買い物、洗濯物を干す
- ・通勤、階段の上り下り
- ・荷物を運ぶ、農作業 など



### 運動

体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの

- ・ジムやフィットネスなどでのトレーニング
- ・テニスやバスケットなどのスポーツ
- ・余暇時間の散歩 など



### 身体活動

### ◇身体活動に取り組むことで得られる効果◇

- ・健康的な体型、体力、筋力の維持や向上
- ・肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ・加齢に伴う生活機能の低下の予防（ロコモティブシンドロームなどの予防）
- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・血行促進により肩こり、冷え性の改善
- ・免疫力が高まる（風邪予防）
- ・気分転換やストレス解消

身体活動は、体と心を快適・爽快に保ち、身体機能の維持向上や代謝などの**本来のはたらきを正常に保つため**に欠かせないものです。

**からだを動かすことはどんな人にとっても重要です！！**

### 通勤・通学で

- ・歩行は普通の速さから早歩き、歩幅を広くする

### 家事などで

- ・買い物の時はカートではなくかごは手を持つ
- ・駐車場では車を遠くに停めて歩く
- ・掃除や洗濯はキビキビと、大きく動く
- ・料理や歯磨きの間はかかとをあげて立つ

### 職場・学校で

- ・こまめに動く
- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・イスにはゆっくり立って座る（スクワット運動になります）

### プライベートの時間に

- ・ウォーキング ・運動施設を使う
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ

いつも何気なくしている動作を、少しだけ意識して変えてみましょう！1日10分程度でも毎日の続ければ十分に効果があります。

27分  
10分

参考資料：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」  
日本健康運動研究会ホームページ

### 「要精検」項目の二次受診はお済みですか？

“忙しくて受診できない”“去年も同じ位だったから、大丈夫だろう”などと、異常の判定が出ていても、そのまま放置していることはありませんか？今回の健診結果で、**精密検査が必要となった方は必ず受診しましょう。** また、医療機関を受診の際は、結果に同封されているハガキの提出にご協力ください。



福島県立医科大学は敷地内全面禁煙です。大学健康管理センターでは、現在喫煙している教職員・学生を対象に禁煙サポートをおこなっております。お気軽にご利用ください。

大学健康管理センター

- ・電話：024-547-1822／1884
- ・内線：5260／5263
- ・メール：kenkou@fmu.ac.jp
- ・場所：8号館 2階 東側
- ・開所時間：8:30～17:15（土日祝日及び12/29～1/3を除く）

「悩みを話してみませんか？」 センターでは、からだやことに関するご相談に応じています。