

～今日の健康情報～ 健康寿命を延ばす！

健康寿命を延ばして、この「不健康な期間」をできるだけ短くし、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。そのためには、メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪を減らすことが必要であり、それがたまる原因となる運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。

生活習慣を改善するポイントは

1に「運動」、2に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「クスリ」と言われています。



イラスト：厚生労働省

(1) 運動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。さらに高齢者の方にとっては、体力や身体機能の向上により転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。

◆改善のヒント

1日の生活の様々な場面で、今より10分、身体を動かす時間を増やしませんか。機会を少しずつ見つけて、1日60分を目標にしてみましょう。

(例)

通勤時、バスの停留所1つ分、または電車1駅分を歩く
買物の移動手段を自家用車から自転車や徒歩に替える
エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う
犬の散歩にでかける など