

健康寿命と生活習慣病～宮前区で元気に長生きしよう!!～

暑い夏が終わったと思ったら、急に寒い日がやってきて、つい先日まで冷房をつけていたのにもう暖房をつけている方もいらっしゃるのではないでしょうか?「カラダが季節についていけない…」なんて言っている方もたくさんおられるのではないのでしょうか?平均寿命と健康寿命の差は10年近くあり、生活習慣病による死亡は日本人の死因の約6割を占め、日本人の2人に1人が生活習慣病で亡くなっている計算になります。生活習慣病には「がん(悪性新生物)」、「心疾患」、「脳血管疾患」、「糖尿病」、「高血圧性疾患」、「肝疾患」、「腎疾患」が含まれ、これらは「七大疾病」と呼ばれています。

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒といった日頃の生活習慣が原因で発症・進行する



る病気の総称です。代表的なものに、高血圧、糖尿病、脂質異常症があり、これらの病気が重なると思

脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患につながるリスクが高まります。予防には



バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙、節酒、十分な睡眠などが重要です。冬は寒さや乾燥による血圧の変動や、運動不足、食生活の変化から、生活習慣病(特に心臓病、脳卒中、糖尿病)のリスクが高まります。心臓や血管に負担をかける「ヒートショック」や、「冬季うつ」、感染症にも注意が必要です。冬の健康を維持するには、体を冷やさない、こまめな水分補給、適度な運動、バランスの取れた食事、室温・湿度

の管理が重要です。

今回は、「宮前区医師会」「宮前区薬剤師会」「宮前区歯科医師会」の皆さまや、宮前区で活動している栄養士の会「みやまえ食の応援団」、宮前区でも数多くのセミナーを行っている「市民住まい向上委員会」の皆さまに「健康寿命と生活習慣病」という視点でご寄稿いただきました。様々なジャンルの専門家の皆さまのアドバイス満載です。日々の習慣を見直して、より健康にいきいきと生活できるよう、活かしていただければ幸いです。



●文責:編集部

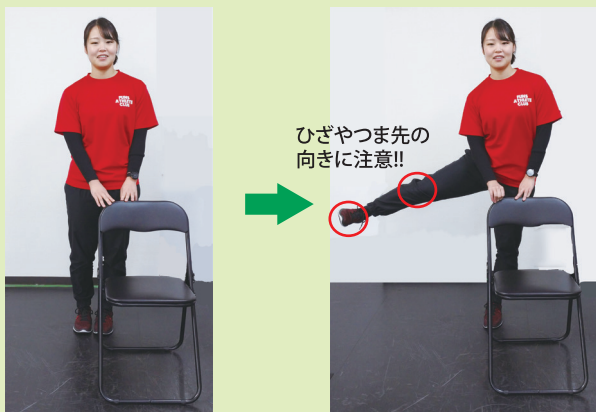
宮前健康リレーコラム Vol.16 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
筋力アップと除脂肪

～生活習慣病になりにくい体質に!!～

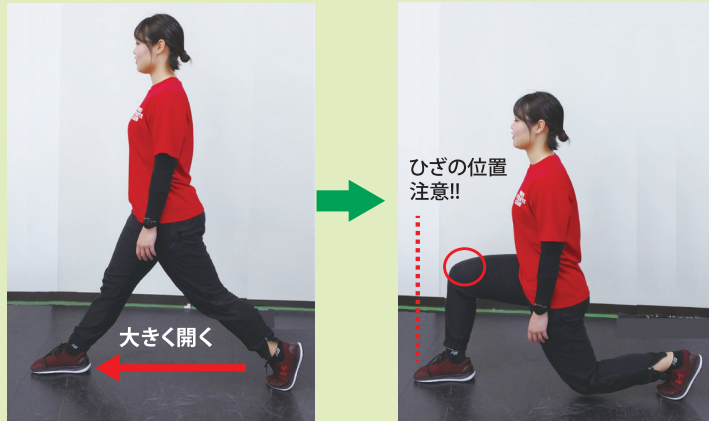
生活習慣病が進むと、筋肉が落ち始めフレイルへ進行しやすくなると本号P.4で薬剤師会の大貫先生もおっしゃっていますし、P.3では消費エネルギーが少ないと脂肪が蓄積されると栄養士の志賀先生も語ってくれています。筋肉がつきやすく、カロリー消費の多い筋肉は、大腿四頭筋(太ももの前)、大臀筋(お尻)などの大きな筋肉です。筋肥大だけでなく基礎代謝が向上し、脂肪を燃焼しやすい体になります。

～サイドキック～



お尻の横を鍛える運動です。足は腰幅に開いて椅子の後ろ側に立ち、両手を椅子の背もたれに添え、お腹に力を入れて背筋を伸ばして肩の力を抜き、よい姿勢を作りましょう。体が横に倒れないようにお腹とお尻の横の部分に力を入れて、片足を横にゆっくりと持ち上げます。ひざやつま先が外や上に向かないように正面に向けて行いましょう。高く持ち上げる必要はないのでお尻の横の筋肉を使っていることを意識して行いましょう。反対側も同様に行います。10回を1セットとして2セットを目標に挑戦してみてください。

～スプリットスクワット～



足を前後に大きく開きます。つま先が正面を向いた状態で前足に体重を乗せながら、ひざと股関節を曲げて、ひざが直角になるのを目標に腰を落としていきましょう。腰を落としたらゆっくり立ち上がり、最初の足を前後に開いた状態に戻ります。ひざがつま先よりも前に出たり、内側にいってしまうと、怪我のリスクが高くなるので注意して行ってください。反対も同様に行いましょう。10回を1セットとして2セットを目安に挑戦してみてください。

