

知って得する健康コラム～血管をしなやかに：動脈硬化の予防～

運動不足が肥満のリスクに…

運動が不足すると消費エネルギーが減り、使われなかったエネルギーは体の中に脂肪として蓄えられます。

肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの様々な病気を引き起こす万病のもとです。肥満予防のためにも日頃から運動習慣を身に着けることが大切です。



運動のメリットとは…

精神面のメリット	身体面でのメリット
・認知症予防 ・気分転換やストレスの緩和 ・不定愁訴（原因不明の具合の悪さ）の緩和 ・集中力向上	・筋力強化、骨強化 ・血行促進による肩こりや冷え性の改善 ・生活習慣病（高血圧、糖尿病、肥満など）の予防

+10 分の運動で健康に！

少しの工夫や心がけて活動量を増やすことができます。歩いて買い物に行く、エレベーターを使わずに階段を使うなどの日常生活の小さな行動から始めましょう。

健康効果を高めるための適度な運動としてはウォーキングがおすすめです。村田町では「健幸むらたウォーキングコース」として3つのコースを新たに設置しました。ぜひ、健康づくりにご活用ください。

【ウォーキングのポイント】

- ・胸を張って背筋を伸ばす
- ・頭はまっすぐに、顎を引く
- ・ひじは直角にふり、大きく前後に振る
- ・足はかかとからつく
- ※ 水分補給は忘れずにしましょう。



【問】保健センター 83-2312