愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

９月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆運動の秋！運動不足を解消し心も体も健康に◆◇

新型コロナウィルスの流行で、長い自粛生活が続いており、運動不足と感じている方も多いのではないでしょうか？こんな時こそ健康管理を心掛け、毎日を元気に過ごしていただきたい！と思い、今回は運動についてお話します。

◆運動の効果◆

◎肥満予防、改善

◎高血圧、糖尿病、脂質異常症等の予防や検査数値の改善

◎体力や筋力の維持→ロコモティブシンドロームの予防等

◎心肺機能の向上により疲れにくくなる

◎血行促進による肩こり、冷え性の改善

◎抵抗力を高め、免疫力の向上

◎気分転換やストレス解消　　等

◆どのくらい運動すると良いの？◆

働いていると、運動する時間を作ることが難しい人は多いのではないでしょうか？このコロナ禍でどこかに出かけて運動をする機会も減りました。運動は身体を動かすこと（=身体活動量）です。身体活動量は、スポーツだけでなく日常生活の中で身体を動かすことも含まれます。今より 10 分多く（プラス・テン）身体を動かすには、1000 歩多く歩くと良いと言われています。通勤時遠くの駐車場に停めて職場まで歩くだけでも歩数は伸びます。休日に子供と遊んだり、家の掃除をするだけでも身体を動かします。ただ歩くだけでなく、背筋を伸ばして大股歩きで歩く。その意識だけでも身体活動量は増えます。日常の中で動くことを意識して生活をしてみましょう。

◆100kcal 消費する運動の種類◆※体重 60 kgの人の場合

◎散歩 50 分　　◎速歩・ウォーキング 33 分

◎床拭き 33 分　　◎ランニング 14 分

◎子供と身体を動かして遊ぶ 33 分◎水泳 14 分

◎階段を上がる 20 分　　◎軽い筋肉トレーニング 50 分（強度筋トレ 20 分）

◎農作業 20 分　　◎ゴルフ（カート使用）33 分

週 2 回、息がはずむ程度の運動をすることも推奨されています。楽しみながら継続できる運動を見つけてみてはいかがですか。

◇◆運動にも PepUp を活用しましょう◆◇

運動習慣の促進に PepUp（健康増進 WEB サービス）は最適です。PepUp に登録している人が参加できるウォーキングラリーがあり、歩数を登録して 1 日に 8000 歩以上歩くと次の日にくじを引くことができ、もれなく Pep ポイントが 3 ポイント貰えます（抽選で素敵な商品も当たります）。Pep ポイントを溜めると健康アイテムや各種商品券との交換も可能です。健康コラムを読むだけでも Pep ポイントが溜まりますが、その中には有名企業が紹介する自宅でできる筋肉トレーニングも掲載さており、日々の健康管理に役立つ情報が満載です。まだ登録されていない方はこの機会に是非登録し、楽しく健康管理を行いましょう。