

2017年12月吉日

健保だより21

新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

運動不足はちょっとした工夫から ～簡単な運動方法～

厚生労働省の資料によると、身体活動量が多い人や運動習慣がある人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが分かっています。

生活習慣病の予防などの効果は、

身体活動量 = 「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計

の増加に従って上昇します。

「身体活動」とは安静にしているとき以外の全ての活動を云い、運動と日常生活活動があります。総エネルギー消費量は、基礎代謝量、食事誘発性熱産生、身体活動量の3つで構成されています。このうち基礎代謝量は体格に依存し、食事誘発性熱産生は食事摂取量に依存するため、個人内での変動はあまり大きくありません。

健康上の長期的な運動効果は、10分程度の歩行を1日に数回行なう程度でも期待できます。家事、庭仕事、通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行なう趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、全ての身体活動が健康に欠かせないものと考えられるようになっていきます。

現代はデスクワークなど座ったままの仕事が増え、移動手段は車、ゲームや漫画、塾通いのおかげで子供でも考えられないくらい運動不足な状態です。都会の人よりも田舎に住んでる人のほうが運動不足と云うデータもあります。今は運動不足が当たり前と思う人が増え、肥満やメタボになってもさほど気にしない人が増加しています。動くのが億劫だからと余計に動かさなくなると、更に太りやすくなり負のスパイラルに陥ってしまうのです。

ちょっとした運動不足解消法

- ラジオ体操

本気で行うと意外と運動になります。ラジオ体操を毎日行うだけで、血糖値が改善された事例もあるほどです。

- ストレッチ

朝か夜寝る前のどちらかにストレッチを習慣にしてみましょう。ストレッチによるカロリー消費は少ないですがリラクゼーション効果が期待でき、筋肉や血管を伸縮させることは身体に良いことです。

- 早歩き

同じ距離でも、速く歩けば速いほどカロリーを消費します。

- 姿勢を正す

座っている時の姿勢が悪いと背中や腰の筋肉は思いのほか使われてません。姿勢を正し、背もたれを使わずに、背筋を伸ばしているだけで筋肉が使われます。

- 足を使って移動
自動車、エレベータ、エスカレータなどはとても便利ですが運動不足になる大敵です。なるべく徒歩や自転車、階段を使うよう心掛けましょう。
又、電車内では立つようにしましょう。デスクワークが多い人は、電車内でも座っていると1日中座っていることとなります。立っている時間を増やすことで、身体のバランスが整います。
- ながら運動をする
テレビを見ながらストレッチをする。歯磨きをしながらスクワットを行う、片足立ちで靴下を履くなど。踵（かかと）の上げ下げはいつでも出来ると思います。椅子に座っているときに両手を上に伸ばすだけでも、背中や腕にストレッチ効果があります。
- 筋トレ
ジョギングやウォーキングも良いですが筋肉はつきません。筋トレを取り入れ筋肉を増やした方が、運動不足解消に効果的です。
ドローインはいつでもどこでも出来ます。ドローインとはお腹を思い切りへこませることで、腹筋の横の部分も使うのでウエストがしぼれます。呼吸を止めないように行って下さい。

以 上

マメ知識 ～健康保険証を失くしてしまった～
紛失、盗難には十分に注意を！

健康保険証の紛失や盗難には十分注意して下さい。保険証はクレジットカードとは異なり、紛失や盗難にあった際に利用を停止することが出来ません。医療機関などとオンラインでつながっていないのです。万が一、紛失してしまったり盗難にあった場合は、悪用される恐れもあるので速やかに警察に届出て下さい。

保険証は再交付が出来るので、手続きを申請して下さい。滅失による再交付を受けた後、もとの保険証が見付かった場合は直ちに当健保へ返納して下さい。（再交付されたものでない方を返納して下さい。）

保険証の貸し借りは違法です

保険証を他人へ貸したり、借りたりして使用することは不正行為に当たり処罰の対象となります。

又、病院に預けっぱなしにしたり、汚したりすることが無いようにお願いします。

紛失によって思わぬトラブルを防ぐためにも、取り扱いには十分注意して大切に保管して下さい。

※詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。（831-7200）