

「食」「運動」 「睡眠・休養」の バランスで健康な 体作りへの アプローチ

本会では毎年10月を「健康増進月間」と定め、健康の保持増進を図ることを目的とした健康に対する意識の向上を図る事業を実施しています。今回は健康づくりに欠かせない3つの要素として「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養、睡眠」に着目。実際に健康を意識した食事づくりに取り組んでいる方のレポートや管理栄養士のアドバイス、また、自宅でも簡単にできる適度な運動や毎日の生活にぜひ取り入れたい疲労回復ストレッチなど、健康運動指導士に教えてもらいました。「健康づくりは大切だけど、生活は不規則だし運動は面倒」というあなた、健康づくりの第一歩始めてみませんか。

鹿児島で健康づくりに携わるひと

長友 ゆかり(ながとも ゆかり)



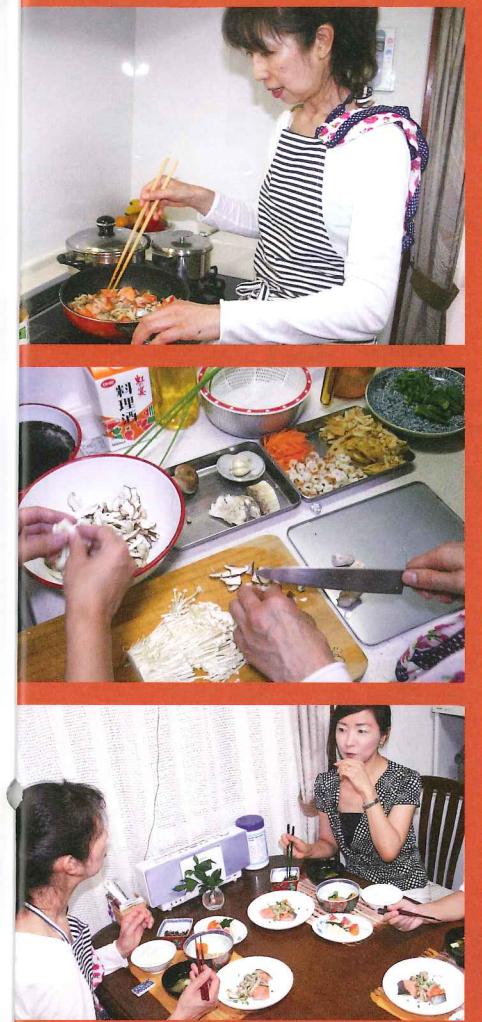
【管理栄養士・料理研究家】

栄養指導・料理講座を中心とし、健康に関する講演、食育活動、食品開発などを手がける。料理講座では健康をテーマにしたものから郷土料理、行事料理、国際料理、パーティーメニュー、菓子、離乳食などあらゆるジャンルを実施。新聞、ラジオ、テレビでコーナーを持ち、鹿児島の食材を使った料理や情報を探してい。本誌「旬を食べよう ヘルシーコはん」でも連載中

柳田 豊(やなぎた ゆたか)

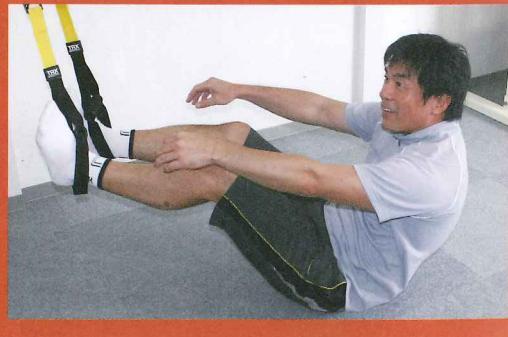
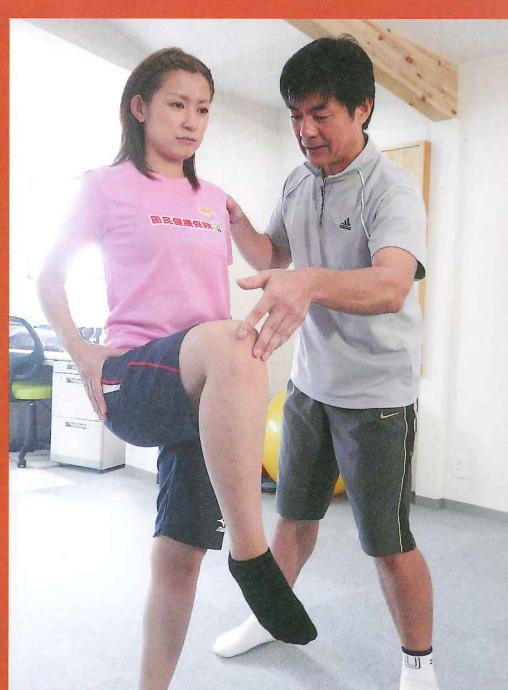
【リセットプラス代表】

平成21年にリセットプラスを設立。身体の筋バランスや骨格調整、体力づくりをサポートするコンディショニングトレーナーとして活動中。健康運動指導士のほか、ホリスティックコンディショナー、ヘルスケアトレーナー、肥満予防健康管理士等の資格を持つ。また、県健康づくり運動指導者協議会会長兼鹿児島支部長を務める



特集

special feature



日常生活の中でもできる運動はたくさん！

「適度な運動」と言っても、具体的に何をどれくらいすればよいか分からず人も多いはず。厚生労働省が策定したエクササイズガイドの中ではどのように示されているのでしょうか。

「まず、「運動」とは、健康づくり等を目的に体を動かすことです。その運動量や質を定めたものが同省のエクササイズガイド。その中で使われている身体活動の強さの単位を『メツツ』と言います。例えば椅子に座つて楽な姿勢でいるときを1メツツとすると、日常生活の普通歩行（時速4km）は3メツツに相当します。そしてメツツに活動の実施時間かけたものを『エクササイズ』と呼んでいます。日常生活で20分間（1／3時間）3メツツの普通歩行した場合、1エクササイズとなるわけです」（リセットプラス代表・柳田豊さん）

1エクササイズに相当する身体活動例は表のとおり。個人それぞれに必要な運動量を把握するのに役立ちます。ただし、「体の痛みがでたら無理せずに休んで。水分補給も忘れずに」

1エクササイズに相当する活発な身体活動

強度	運動	生活活動
3メツツ（20分）	●軽い筋力トレーニング ●バレーボール	●歩行(4km/h) ●屋内の掃除
4メツツ（15分）	●速歩(6km/h) ●ゴルフ ●卓球	●自転車 ●子供と遊ぶ ●高齢者、障害者の介護
6メツツ（10分）	●軽いジョギング ●エアロビクス ●バスケットボール	●階段昇降 ●家具の移動、運搬
8メツツ（7~8分）	●ランニング(8km/h) ●水泳(45m/min)	●重い荷物を運ぶ ●階段を上がる
10メツツ（6分）	●ランニング(10km/h)	

3メツツ以上の運動を1週間あ

たり10エクササイズ以上行うこと

で内臓脂肪が減少すると言われていますが、このほかに、生活習慣病予防に役立つ運動はあるのでしょうか。

「加齢とともに基礎代謝が下がってると太りやすい体质になってしまいます。それを上げるために効果的なのがレジスタンス運動、つまり筋肉運動です。脚腰を鍛え、介護予防になるので高齢者にもおすすめです」

代表的な運動としてあげられる

のがスクワットや肩回し、片足立

ち。筋肉量を増やして、健康的な体

作りにトライ！

「運動する時間がなかなかとれない」という方は、日常生活の中で意識して体を動かしてみましょう。例えば、ちょっと買い物に出掛ける時でも背筋をしっかり伸ばして歩いたり、椅子から立ち上がる時に手を使わず、脚の力だけで立ち上がるなど、何気ない動きが「運動」になりますよ



脚腰を鍛えるのに効果的。動作中は呼吸を止めないように気をつけて

脚幅くらいに脚を開く。
両手を前でクロスする



体を少し前に倒しながら、腰をおとしていく



規則正しい生活と、効果的なストレッチで、疲れは翌日に持ち越さない！

肩回し（2～3セット）
肩甲骨の周りにある褐色脂肪細胞を活性化させ、脂肪を燃焼させましょう

片足立ち（2～3セット）
お尻の横や股関節の筋肉を鍛えましょう

《健康づくり》
十分な休養・睡眠編

そして最後に、健康な毎日を過ごすために忘れてはいけないのが「十分な休養・睡眠」。しかしながら、単純に体を休めればよいという訳ではないです。

「体の中には脳や内臓等に備わったさまざまな生体リズムがあります。なかでも『体内時計』は重要になります。これがリセットされづらいです。これがリセットされづらいと、睡眠障害等が起つたり、太りやすくなるとも言われています」

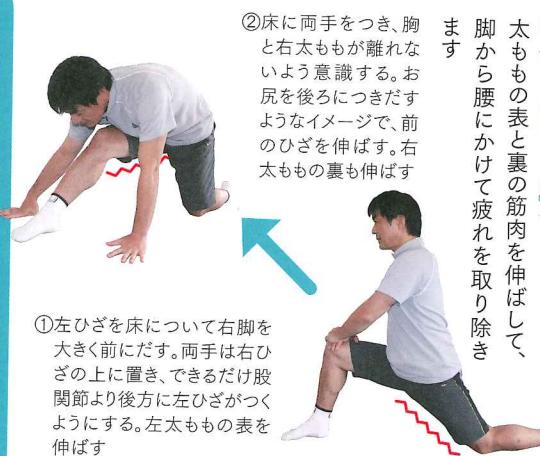
そして他にも、しっかりと休養をとるために、大切なアプローチがあるのだそう。

「偏った姿勢や重力の影響で歪んだ体を修正するストレッチを紹介します。むくみや腰痛、肩コリなどの解消にも効果的ですよ。体内時計と体の歪みを、できるだけその日のうちにリセットして、疲れにくい体を目指しましょう」



その他、足指や足首等の関節をほぐしましょう
指の付け根を上下にストレッチ
足の指を一本一本ひっぱるように…
足首を上に曲げたり、下に曲げたり…

足の骨は複雑な形になっていて、縦方向、横方向のアーチが落ちたり、関節がつまると疲れやすくなります。ここを広げるようしつかり動かしてあげることが、疲労回復には大切です



ストレッチ（左右30秒ずつ）

太ももの表と裏の筋肉を伸ばします
②床に両手をつき、胸と右太ももが離れないよう意識する。お尻を後ろにつきだすようなイメージで、前のひざを伸ばす。右太ももの裏も伸ばす

①左ひざを床について右脚を大きく前だす。両手は右ひざの上に置き、できるだけ股関節より後方に左ひざがつくようにする。左太ももの表を伸ばす

スクワット（2～3セット）

