

『～顧問先社長との雑談に使える～ ヨガインストラクター社労士の“健康経営よもやま話”』

「社長、そろそろ運動を始めましょう!」

～【毎日プラス10分】から始める運動習慣～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。

春ですね!暖かくなって寒さも和らいでくると、お花見やピクニックなど、外に出かける機会も多くなります。そして、4月と言えば年度初め。何かを始めてみたいけど、まだ何も決めていないな…。そのような方は日々の生活の中に、体を動かす習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか。

そのようなわけで、今回の健康経営よもやま話では、簡単に始められる体を動かす習慣や、運動がもたらす効果をご紹介しますと思います。

1. どうして体を動かす習慣が必要なのでしょう?

一昔前は、畑を耕したり、重い荷物を運んだり・家事をするにも仕事をするにも体を動かすことばかりだったと思います。ところが今日では、暮らしが便利になる一方、その弊害として、生活習慣病やロコモティブシンドローム(加齢に伴う生活機能低下)など、運動不足が一人で様々な現代病を引き起こされることもわかってきました。

そもそも運動とは、どのような効果があるのでしょうか。

- 糖質、脂質をエネルギーに変える。
- 筋力をアップし、基礎代謝を上げる。
- 体を温めたり、内臓の働きを良くする。
- 精神的なストレス解消、リフレッシュができる。
- 関節の可動域を広げて、柔軟な体を保つ。
- 血流、リンパ液などの流れを良くして、アンチエイジングに。
- 体の隅々に酸素を送り届け、老廃物を体の外に排出する。
- 移動で徒歩や自転車を使えば、お財布にも優しい。
- 友達や家族、職場の仲間と共有することでコミュニケーションツールにも。
- 自分の時間・人生を充実させることで、満足感・達成感にもつながる。

なんだか良いことばかりで、ワクワクしてきます。

2. 健康づくりの身体活動基準

とは言え、忙しくて時間がない、ジムに行って着替えるのが面倒、体力の限界・・・などついつい言い訳をして、後回しになってしまうことも…。しかしながら、メンテナンスをしない体はどんどん錆びついていってしまいます。そうならないためにも、まずは自分自身の普段の身体活動や運動量を振り返ってみましょう。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準(2013)」では、以下の①と②の両方を日常生活に取り入れることを推奨しています。

	①身体活動(=日常生活+運動)	②運動
65歳以上	強度を問わず、 身体活動を【毎日40分】	-
18～64歳	普通に歩くかそれ以上の 身体活動を【毎日60分】	息が弾み汗ばむ 運動を【週に1回×60分】
共通	今より【プラス10分】 身体活動を増やす	【週に2日×30分以上】 の運動習慣

健診結果で、血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの方は、リスクがないことを確認の上で、無理のないよう行ってください。また、リスクのある方は、かかりつけの医師の指導のもとで行うようにしましょう。

3. 日常に運動習慣を楽しく取り入れよう

まずは、取り入れやすいものから始めてみましょう。毎日の生活に、取り入れやすいものはあるでしょうか?

朝の時間	ベッドの上でストレッチ、朝の散歩やランニング、掃除や洗濯などの体を動かす家事など
通勤時間	早歩き、歩幅を広くする、自転車通勤、階段を使う、隣の駅まで歩くなど
仕事中	こまめに動く、階段を使う、軽い運動やストレッチをするなど
仕事終わり	スポーツジムなど運動施設に通う、買い物で歩くなど
休日など	子供や孫と一緒に公園で遊ぶ、仲間と自転車でツーリング、趣味のヨガ教室で汗を流すなど

4. 体を使ったあとは、 適度なストレッチとリラックスを

体を使うことによって、体力もエネルギーも消耗します。お風呂にゆっくり浸かったり、就寝前にストレッチを行い、睡眠時間もきちんと確保するなど、リラックスタイムも大切にしましょう。あまりストイックになり過ぎずに、楽しみながら運動習慣を続けていってみたいいかがでしょうか。

【毎日プラス10分】から始める運動習慣はいかがでしたか?

新しいことを始めるのにぴったりなこの時期に、ぜひ自分自身に合った運動習慣を見つけてください。

それでは、次回の“健康経営よもやま話”もお楽しみに!



特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。健康経営アドバイザー。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。2015年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。