

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条  
「動く」「食べる」「つながる」 「身体活動」の量をアップ!

フレイル予防  
100まで元気!

今回は、「フレイル(虚弱)予防」の中の「動く」について、日常生活の中でできる方法を紹介します。

「動く」こと、イコール「運動」と思う人は多いでしょう。実は、運動とは「スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動」のことをいいます。

つまり、時間を作って行うことが運動ですが、忙しい毎日の中では、なかなか難しいことかもしれません。運動でなくても、仕事や家事など日常生活においても体を使います。そのことを「生活活動」といい、運動を含め、人が体を動かすことを総じて「身体活動」といいます。

例えば、部屋の掃除ですが、掃除ロボットに任せて、その時間に運動するのもいいですし、普段の掃除を自分で掃除機をかける、拭き掃除をするなどをして、生活活

動を増やしていくのもいいですね。

他にも、生活活動を増やすチャンスはいろいろあります。家の外では、買い物の時に店舗から遠い駐車場に車を停める、エレベーターではなく階段を利用する。家の中では、携帯電話を近くに置かない、テレビを立ったまま見る、歯磨きの時に爪先立ちになる、などです。

今より10分多く体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などになるリスクを下げることができます。生活の中で、できるところから、身体活動の量をアップしましょう。

