**第２回健活おおさかセミナー**

　「自宅でできるレジスタンス運動とバレエエクササイズ」についての講演は、体操に対する掛け声や動きについての説明となるため、岡田邦夫先生の健康づくりに関するワンポイント講座のみ起稿を行っております。

【岡田先生】

ワンポイントアドバイス　今回は運動についてお話をしたいと思います。

わたしたちは、人間というのは歩く動物というように言われています。歩かないと私たちの体はどんどん衰えていきますし、機能も低下していきます。そういった中で毎日の活動というものは私たちの健康を維持するうえで非常に重要であります。

今回、ＷＨＯから新しいガイドラインが出ました。今までとは違った考え方です。何もしないよりは少しでも体を動かすほうがよいという考え方です。

皆様方の日々の生活において、少しでも歩く、もしくは少しでも体を動かす、寝るよりは座ったほうがいいですし、座っているよりは立ったほうがよいですし、立つのであれば歩いたほうが良いですし、歩くのであれば時間を増やす。こういう形で日々の生活を少しずつ活動的にしていくというのが重要だと思います。

なぜ歩かなければいけないのか。なぜ運動しなければいけないのか。身体活動の低下は、私たちの体を支えている筋肉と骨に極めて大きな影響を及ぼします。筋肉が減ってくることをサルコペニアといいます。筋肉が減っていきますと私たちの体を支えることができなくなります。簡単に言いますとお腹の筋肉が減っていきますと、便秘にもなりますし、足の筋肉が減っていきますと自分の体を支えられなくなって、転倒などの原因になります。

さらに、動かないことは骨の老化、骨粗しょう症を誘発することになります。骨が脆くなると骨折しやすくなります。ますます体を動かすことができなくなっていきます。筋肉と骨を強化するためにも、しっかりと食事をとっていただき、そして体を動かしていただく、これがこれからの時代、いつの時代であっても健康を維持するための基本的な考え方であるというように思います。

従来は、生活習慣病という考え方で皆様方もご存知だろうと思います。日々の食事、運動、休養、こういったものが大切でありますが、最近は、座りすぎは非常によくないということも言われております。たった一日に１時間、立ち仕事をするだけでも心臓病が予防できるということがわかってまいりました。

一度私たちの生活全般的に見直していただく、そしてよりアクティブな活動的な生活をしていただくということが、これからの体、健康づくりという意味でも非常に重要だと思います。

それから、もう一つは週末の過ごし方。これも重要です。多くの方は、毎日お仕事で忙しくて土曜日、日曜日はその疲労を取るためにゴロゴロしているというようなことが往々にして見られます。しかし、私たちのデータをお知らせいたしますと、お休みの日にアクティブな休日の過ごし方をされますと、実は糖尿病が予防できるということがわかりました。そのためには、これから働き方も変えていかなければいけません。

　月曜から金曜までの疲労のために、土曜日、日曜日は全く動けない状況でありましたら、

心身ともに非常に大きな問題を抱えることになります。働き方も考え、そして土日はスポーツであるとかアクティブな休日活動をする。こういったことが、実は糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防することに大いに役に立つということが、多くの研究成果で明らかになってまいりました。

ちょっとした活動で、私たちの健康というのは維持できます。皆様ご存知かもわかりませんが、プラス10（テン）という考え方があります。

もう10分歩いていただくということで、私たちの健康は更にステップアップすることが可能となっております。ぜひ、日々の生活を見直すという意味において、活動的な日々を送っていただきたいというように思います。スポーツ庁におきましても、スポーツエールカンパニーとして従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組みを行っている企業を認定しています。そしてその取組みというのは、必ずしも職場だけではありません。通勤時の歩行、というものは皆様方が先ほど言いましたプラス10で少しでも歩いていただくということが重要ですし、もし、日々の生活の中で座りっぱなしということでありましたら、少しでも歩いていただく、少しでも立ち仕事をしていただく、ということで色々な病気が予防できるのです。

よくご存じのエコノミークラス症候群というのがありますけれども、飛行機でずっと座りっぱなしになりますと、血液の流れが悪くなって静脈の中に血の塊ができて大変なことになるということはご存じだろうと思います。それは実は足を動かしたり、運動することで予防するということもわかっております。

毎日、じっとしている生活というのは、非常に私たちの健康を脅かすことになりますので、ぜひ現代生活の中できっちりと体を動かしていただきたいと思います。