

メタボリックシンドロームの予防策～運動編～

厚生労働省では、メタボリックシンドロームの予防、解消のために「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」を標語としてあげています。

右の運動不足チェック票で心あたりのあった方は、もっと「体を動かす」ことを意識しましょう。

- 買い物や通勤でなるべく歩きましょう
- 日常生活に庭仕事や階段の昇り降りなど、活動量を増やしてみましょう
- 家事や仕事をてきぱきこなすことも大切です

「みやぎ21健康プラン」（宮城県の健康増進プラン）では、生活での運動量を増加させるために、次のことを推進しています。

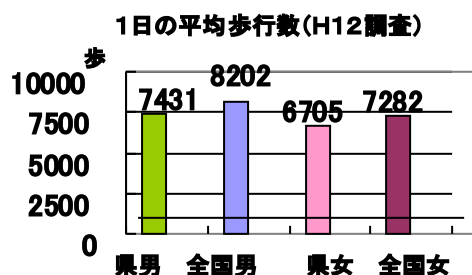
- 毎日、あと10分体を動かそう
- あと1000歩、歩幅を広げてさっそうと歩いてみよう
- 地域活動も立派な運動です



ウォーキングは10分ずつ、2回に分けて歩いても、毎日続けると効果が期待できます。

さらに、歩き終わった後は、すぐに座らないこと。立っているだけでも、体内のエネルギー消費が数分間持続すると言われています。

また、40歳を過ぎると、体の筋肉が減少し、基礎代謝量も減り、エネルギーが燃えにくくなるために、脂肪を蓄えやすくなります。そこで、筋力を低下させないために、ダンベル体操や自分の体重を利用した筋力補強運動（腕立て伏せ、スクワット）などをおすすめします。



20～50歳代の運動習慣のある人は、約2割です。(H17県民健康栄養調査) 宮城県民は運動不足の人が多く結果となっています。