



(公財) 福井県健康管理協会
作業療法士 釣部 雄史

健康ひとくちメモ

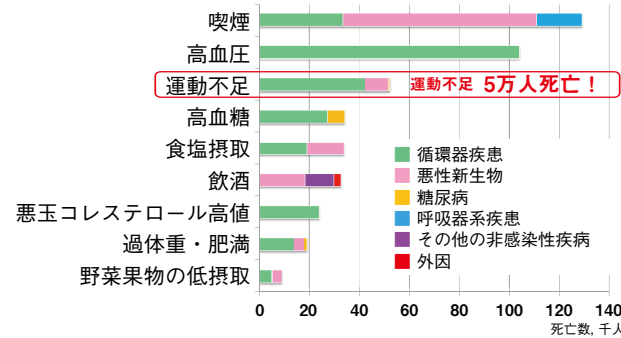
経営者・従業員のための

仕事を充実させるために運動を始めよう！

図1

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



出典) THE LANCET日本特集号 (2011年9月) 日本: 国民皆保険達成から50年「なぜ日本国民は健康なのか」

運動をしないとといけない大事な理由は、運動、禁煙、節酒、減塩、適正体重の5つの健康習慣の中で実施している習慣の数が多いほど、がんの発症リスクが低くなることからわかっています。運動不足ががんの発症リスクやがんによる死亡率を高く

世界保健機関 WHO の憲章では、「健康とはただ疾病や傷害がないだけでなく、肉体的、精神的ならびに社会的に完全に快適な状態であること」と定義されています。今回の話は、分かっていても運動ができない人、必読の話です。

する1つの要因になっています。(図1参照)

私が勧める運動は、アクティブレスト(Active Rest)です。「アクティブ(積極的)にレスト(休息)」ということで、もともとはスポーツ界で取り入れられた疲労回復方法で、マラソン選手がゴールした後も軽く走っているところを見たことはないでしょうか。使った筋肉を少し動かしておくことで、疲労回復が早くなります。

・何故、運動すると疲労回復が早まるのか？

アクティブレストをすると、血管を広げて血流が活発になり、体の隅々まで血液が巡るようになるので、何もしないよりも回復が早くなります。

・普段運動しない人、デスクワーク中心の仕事の人にも役に立ちます。

デスクワークの人は、あまり体を動かさないので、筋肉が疲労していないかと思いがちですが、実際は、同じ姿勢をとり続けることは同じ筋肉が常に収縮している状態となり、そ

こに疲労物質が溜まり、血行が悪くなっています。アクティブレストは効果的です。

・仕事で脳が疲れている方にもおすすめです。

ストレスの多い方、体は疲れていないけどなんだか頭がぼーっとする時。会議などで難しい話を聞いている時とか。これらは脳が疲れている状態です。アクティブレストは、脳への血の循環も良くなります。

・日常生活の中で気軽に取り入れてみましょう。

アクティブレストをするときの注意点は、

(1) 息が上がるような負荷の強い運動はしない。

(2) 1回あたり10分以上継続する。

自分に合うものから始めましょう。



2022.4.10 若狭路マラソン
虹コース