

薬局 だより

KI PHARMACY

2021年1月号

運動不足



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

日本では、運動不足で年間5万人以上が死亡

世界中で運動不足が深刻化しています。特に昨年はコロナウイルスの影響で自宅にこもることが多くなり、今まで以上に運動不足が問題になりました。

2020年11月、WHOより「運動・身体活動と座りがちな行動に関するガイドライン (WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour)」が発表されました。2010年にも世界的な運動不足に警鐘が鳴らされていましたが、状態は依然として改善されていません。ガイドライン中には「**世界中で運動不足を解消していたら、年400~500万人以上の死を防ぐ事ができていただろう**」と書かれています。

随分前の情報にはなりますが、日本でも運動不足と死亡率について厚生労働省が言及した例があります。それによると、2007年に非感染性疾患や障害で死亡した方(96万人)のうち、**5万人以上は運動不足関連**でした。これは、「**喫煙**」「**高血圧**」に次いで**第3位**です(右図)。近年の報告は見当たりませんが、運動不足がさらに深刻化した現在では、喫煙に匹敵するのではないかという声もあります。



運動って、そんなに大事なの？

運動がもたらす好影響

・生活習慣病や死亡リスクを減らす

運動によって肥満や高血圧、2型糖尿病などが改善され、心筋梗塞や脳卒中など死亡リスクのある疾患の予防に役立ちます。

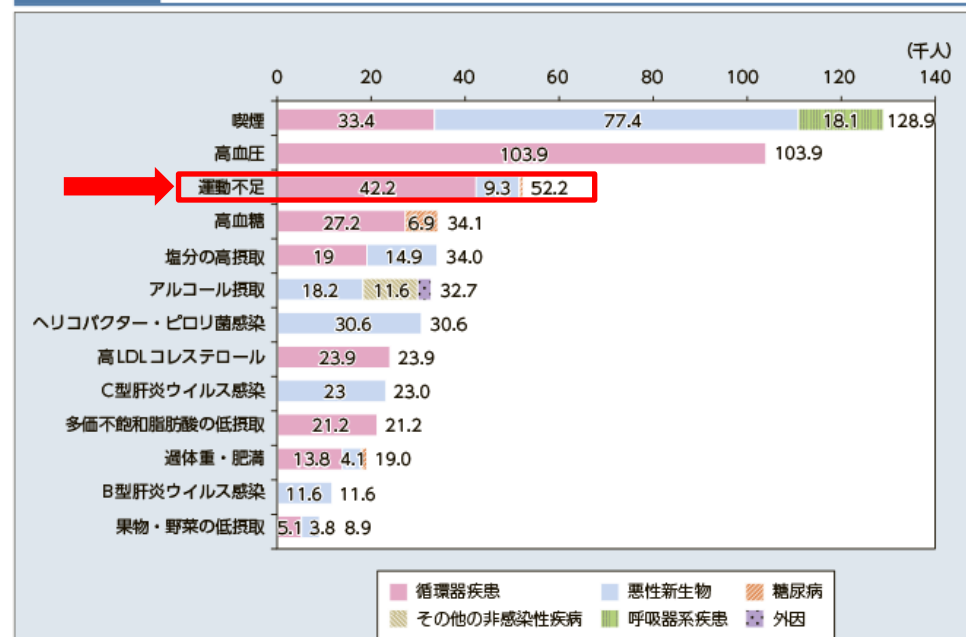
・寝たきり予防

高齢女性が寝たきりになる大きな原因である「転倒」「骨折」は、筋力低下と骨量不足によるものです。運動によって筋肉と骨を丈夫にし、バランス力を養うことで、転倒骨折のリスクが低くなります。

・認知症予防・睡眠・メンタル

定期的な運動は認知症のリスクを低下したり、睡眠障害、うつ病などを改善したりするなど、**脳や心の健康**にも効果的と言われています。

図表8-4-1 リスク要因別の関連死亡者数(2007年)



資料: Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160.

(注) 日本における2007年の非感染性疾患と障害による成人死亡(96万件を対象)について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したものの。

(平成29年厚生労働白書-社会保障と経済成長-より)



どんな運動を、どれくらいしたらいいの？

先述したガイドラインによると

【成人】 18～64 歳

- ・ウォーキングなどの**適度な強度の有酸素運動**を週に 150～300 分以上
(より強度の強い有酸素運動であれば週に 75～150 分)
- + 適度な**筋トレ**を週 2 日以上

【高齢者】 65 歳以上

- ・ウォーキングなどの**適度な強度の有酸素運動**を週に 150～300 分以上
(より強度の強い有酸素運動であれば週に 75～150 分)
- + 適度な**筋トレ**や**バランス運動**を週 2～3 日以上



そんなに運動できない～

・・・と思ってしまうますが、「運動＝スポーツ」ではなく、「**運動＝体を動かすこと**」と考えてみましょう。とりあえず、何でもいいから体を動かす工夫をしてみましょう。



・エレベーターを使わない。



・歩いて買い物に行く。



・駐車場は 1 番遠い所に止める。

コロナ禍で外出しづらく、なかなか運動が難しいという方は、自宅でテレビやパソコンを見ながら体操ができる番組・コンテンツがおすすめです。



<テレビ放送>

・NHK：テレビ体操

【総合】(月～金) 午後 2：55～／【Eテレ】(毎日) 午前 6：25～

「有酸素運動」と「ストレッチ」の要素を兼ね備えているとされているラジオ体操第1・第2を放送します。

・NHK：みんなの体操

【総合】(月～金) 午前 9：55～

高齢の方、身体の不自由な方も気軽に、椅子に座ったままでも行うことができる体操を紹介しています。

<インターネット>

・You tube 環境省チャンネル

「環境省×ナッジアンバサダー谷本道哉のやはやは！筋肉元気体操」

<https://youtu.be/KhhLVEtVh-E>

NHK「みんなで筋肉体操」の筋肉指導を務めた谷本道哉准教授が作成した、自宅で気軽に取り組める体操を紹介しています。

・You tube NHK チャンネル

「筋肉わんぱく体操 ～子どもと一緒に 筋トレにチャレンジ！～」

<https://youtu.be/2apJI-fUqLE>

小中学生でも安全にできる腕立て伏せやスクワットの方法を紹介しています。

・日本整形外科学会 ロコモ予防スペシャルレッスン

<http://www.kenkokeieiupdate.com/#training>

筋力に自信がない方も気軽に試せるようにと考えられた体操です。