

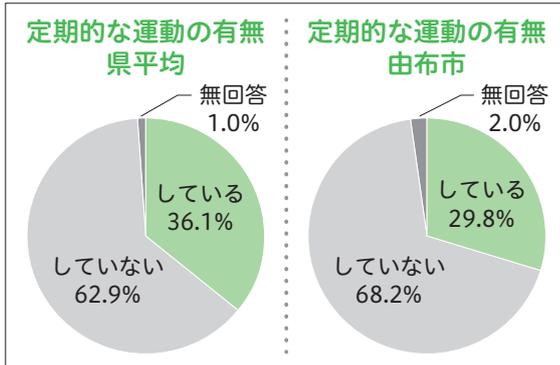
ゆーふーのヘルスアップトーク

～夏こそ運動でわがままボディを解消!②～

「暑さもピークを超えて、そろそろ何か運動を始めてみよう」…そうはいつでも、運動に縁のない生活を送ってきた場合、何から始めて良いかわからないですよね。

実は、平成28年度に大分県が発表した「県民健康意識行動調査報告」によると、定期的な運動を「している」と回答した割合が県内で最も低かったのは由布市でした(図1)。また、由布市は令和元年度健診結果において、腹囲が基準値を超えた人の割合は男女ともに大分県で2番目の高さでした(図2)。

(図1)



(図2)

順位	BMI 25以上	腹囲 男性85cm/女性90cm以上	中性脂肪 150以上
1	姫島村 42.8%	姫島村 43.9%	豊後高田市 23.2%
2	津久見市 33.3%	由布市 42.2%	由布市 22.6%
3	国東市 33.1%	豊後高田市 40.0%	宇佐市 21.9%
4	豊後高田市 32.9%	国東市 38.9%	臼杵市 20.6%
5	由布市 31.8%	津久見市 37.9%	別府市 20.4%

『運動不足からのメタボ』というこの事実! じっとしてはいられないですよね。

そんなあなたにおすすめの手軽な運動を紹介します。畳1枚分のスペースがあれば、室内でもできる「ゆっくりステップ運動」です。

ゆっくりステップ運動

引用: 本山貢著「ゆっくり動けば体が若返る! ワダイビクスCDブック」

- ・自分の体重を利用して適度な負荷をかけて行う効率の良い運動です。
- ・ステップ台を準備しましょう。5～20cmくらいの高さが目安です。段ボールや木材で作っても良いですし、階段や玄関口の段差を利用しても良いです。専用のステップ台も市販されています。
- ・膝を高く上げることを意識して、できるだけゆっくりとしたテンポ(1分間に60拍程度)で行うと効果的です。

※膝や腰に違和感があり、ステップ運動でバランスを失う可能性がある方は、固定されたテーブルや壁を支えにして安全に行うようにしましょう。



①・②でステップに上がり、③・④で下がります。上がった足から下りるようにします。

テレビの長時間視聴やパソコン作業による安静時間の増加は、心血管系の健康状態の悪化につながるといわれています。長時間の座位姿勢の途中で、軽い運動をして安静時間を中断することで、糖・脂質代謝の悪化や生活習慣病を予防することができます。

コマースの間の5～10分、気合いを入れて立ち上がり、ステップ運動をするだけでもトレーニングになります。ぜひ始めてみませんか?

【お知らせ】

由布市では、ゆっくりステップ運動を取り入れたシニアエクササイズを推進しています。養成講座の修了者が地区の公民館等で定期的な運動の会を開いています。お住まいの地区でも開催があるかもしれません。この機会に参加してみたいか? 詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120