



…とはいえ、よいことは十分にわかっていても、なかなか実践できない事情もあるでしょう。仕事・家事や介護・学校や塾・習い事でふだんは運動できる時間がないとか、体調不良で運動できなくなったなど、時間があれば少しでもゆっくりしていただきたいかもしれませんね。
「運動」といっても特別なことではありません。台所仕事・掃除・洗濯干しなどの家事も運動です。日常の中では「歩く」ことが一番手軽で経済的、かつメリットの多い「有酸素運動」です。



時間のない時はたとえ5分でも10分でもよいのです。ちょっと玄関先まで出てみる、ちょっと家のまわりを散歩してみるといった無理のないところからOK。もし、外出途中に階段があれば使う、次の電信柱・次の信号までと目標を決めて早歩きする、など少し息が弾む程度の動きを取り入れると、より効果があります。コロナ禍ではデイサービスなどが利用できなくなった高齢者の心身の衰えも問題になっていますが、WHOは認知症になるリスクを減らすための12項目の中に「運動」をあげており、特に65歳以上は1週間に150分以上（1日平均20分ちょっと）の家事や早歩きなどの運動をすすめています。



また、ベランダや庭での草花栽培や家庭菜園、犬の散歩など自然や動植物に触れることでも、知らず知らずのうちに身体が動き、こころも癒されます。

何にしても楽しくないことは続きませんよね。最近では、市町村の健康アプリやショッピングセンターのアプリとの連動で歩数をポイントや賞品に還元するサービスを展開しているところも増えてきました。

ぜひ、楽しく身体を動かせることを探してみてください！

連載

保健指導ノートから

歩いて動いてリフレッシュ

保健師 平野 綾乃

新年度からの環境変化で疲れもたまったゴールデンウィーク明けは、「五月病」と言われるように、なんとなく体調がすぐれないとか、気分がふさぎ込みがちになりやすい時期です。

それに加えて、昨春からの新型コロナウイルス感染対策としての自粛生活。仕事・学校・家庭とさまざまな場面での日常が長期にわたって制限され、「自粛疲れ」「コロナうつ」が憂慮されています。



前号では免疫力アップのための「睡眠」をテーマにとりあげましたが、同じくらい大切なのが「運動」です。運動は減量や病気の予防といった身体面への効果にとどまらず、脳にもたくさんの良い影響を与えることがわかっています。

脳への効果



- 集中力・判断力・創造力・認知機能など脳のはたらきをアップ
- 眠りを深くして睡眠の質が良くなる
- ストレスホルモンの分泌が減りストレスが発散できる
- 心を安定に重要な役割をもつ物質「セロトニン」を活性化
- うつ病などメンタルヘルスの不調の予防や改善