



(株)スタンダード運輸・(株)茨運・スズエ電機(株)

☆ 運動の効果

☆ 骨の貯金をしよう！

☆ 運動が予防するがん！

☆ 糖尿病の予防はこまめに動く！

「今日から出来る小さな一歩が、未来の健康につながります」

運動の効果

運動には、血液中の中性脂肪を減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やす効果があります。LDL（悪玉）コレステロールは運動だけで減らすことは難しいですが、運動によって中性脂肪を減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やすことは、動脈硬化の進行を防ぐことにつながります。体を動かしたほうがよいとわかっていても、具体的にどうしたらいいのかわからない、迷ってしまうかもしれません。そこで、具体的な3つの目標があります。

小さな工夫で 活動的な毎日を

3つの目標

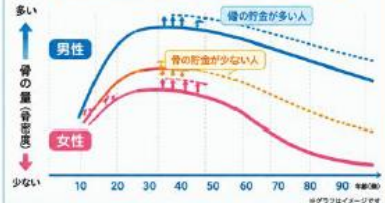
- 目標1 1日 7500歩以上 歩く
- 目標2 何でも いいから 1日10分 運動
- 目標3 こまめに ちょこちょこ 立ち上がる

骨の貯金をしましょう

骨や転倒予防に効果的な運動

- ジャンプ
- 背筋運動
- 片脚立ち
- スクワット

加齢に伴う骨密度の変化



骨は、「衝撃」を与えることでつづられます。そのため、骨を丈夫にするために運動は欠かせません。骨には、運動などの負荷をかけると強くなり、逆に負荷をかけないと弱くなるという性質があります。

運動によって骨密度が増加することがわかっています。逆に、寝たきりの状態や、無重力で過ごす宇宙飛行士などは、骨密度が急激に減少しますので、運動には骨を守る大きな効果があるといえます。

また、運動には転倒予防の効果があり、骨折予防に重要です。いろいろな運動を習慣的に続けるとよいでしょう。

運動は「骨の貯金づくり」！ 今からコツコツ、丈夫な骨をつくりましょう。

運動が予防するがん(日本人を対象とした研究)

運動が予防するがん(日本人を対象とした研究)

- 男性: 結腸がん、肝臓がん、すい臓がん
- 女性: 胃がん

リスク低下

- 結腸がん
- 肝臓がん
- すい臓がん
- 胃がん

運動が予防するがんとして、日本人約10万人を追跡した研究では、男性の結腸がん・肝臓がん・すい臓がんではリスク低下が示されています。

糖尿病の予防はこまめに動くこと

こまめに動く(家庭編)

- 床掃除
- 風呂掃除
- 子どもと公園で遊ぶ
- 庭仕事
- 農作業
- 洗濯

外に出る用事を引き受ける

こまめに動く(会社編)

- 階段を使う
- トイレは別の階へ
- ランチは遠くの店へ
- 考えごとは歩きながら
- コピーは自分で

私たち人間が消費しているエネルギーの内訳を調べると、大きな割合を占めているのが日常生活でのこまめな動きです。座りがちな生活をしている人は、こまめな動きをしている人に比べ糖尿病の発症リスクがおよそ2倍に高まります。運動が苦手な人や、運動をしても忙しくてできない人は、日常生活の中でこまめに動くことを心がけましょう。

目指せ! BMI 22



人生100年時代 “健康第一”