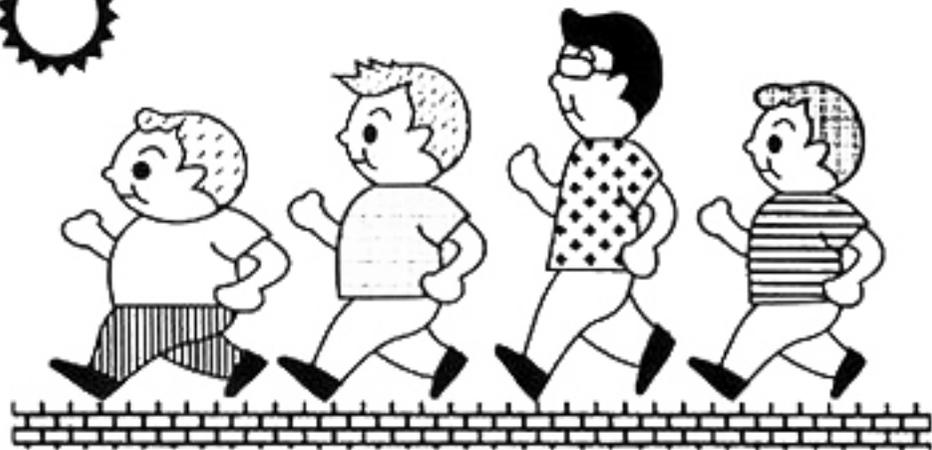


生活習慣病を予防しよう！

- 運動不足の解消法(ウォーキング)
- 禁煙のすすめ



げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2008 7月号

運動

生活習慣病を予防しよう！

肥満の原因の約9割は、運動不足と食べ過ぎによるものです。運動は体脂肪を燃焼し、血糖値を下げるため、生活習慣病の予防・改善には最も良い方法です。また、運動の「楽しさ」を感じるようになれば気分が爽快になり、ストレスも解消されます。



そこで、他の運動に比べ、ケガの心配や心臓への負担が少なく、手軽にできるウォーキングをご紹介します。

何とんでも
ウォーキン

グ



ウォーキングは有酸素運動です！

ウォーキングなどの有酸素運動は、血液中に酸素が取り込まれ、脂肪が効率的に燃焼されます。なかでも生活習慣病にかかわりの深い「内臓脂肪」を解消するのに特に効果があるといわれています。

理想的なウォーキング



どのくらい歩いたらいいの？

一般の成人が健康を維持するためには、1日に約300kcalのエネルギーを運動で消費することが理想とされています。

この300kcalを消費するのにちょうど良い運動量が1日1万歩ウォーキングです。しかしいきなり1万歩を目指すよりは、無理をせず、自分のペースで進めていき、徐々に1万歩に近づけていきましょう。

目標！1日20分以上

また、脂肪が燃焼し始めるのは、運動開始20分からです。1日20分以上を目標にして体力に合わせ、徐々に時間を延ばしていきましょう。

ウォーキングには
こんないい事がある！



- 体力を高めて足腰を強化する
- 心肺機能を高める
- 血圧を安定させる
- 肥満を防ぐ
- 脳を活性化する
- 骨の老化を防止する
- ダイエット・美肌効果がある
- ストレスを解消する

ウォーキングの姿勢

目

視線を10m~20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

ひざ

しっかり伸ばし、前に出します。

足

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

歩幅

歩幅は大きくとります。

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

腕

ひじを約120度に曲げて、前後に大きく振ります。

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識すると歩幅が広がります。



歩幅:身長-100cm

例:身長175cmの人の理想的な歩幅は75cmです(175cm-100cm)

かかとから着地

つま先で地面を蹴る

ウォーミングアップと クールダウンを忘れずに



Warming-up

ウォーミングアップをしましょう。

運動前にウォーミングアップとして柔軟体操を行います。運動の前に関節や筋肉の収縮を行うことでケガの予防になります。

Cool-down

クールダウンも大切です。

運動をすると、筋肉に疲労物質の乳酸がたまりませんが柔軟体操によって早く取り除くことができます。

にこにこペースで続けましょう!

誰でも気軽に始められるウォーキングにはいくつかの注意が必要です。自分の身体と相談しながら無理をしないということが第一条件です。既に生活習慣病にかかっている人は、運動を始める前に医師と相談しましょう。

注意点

- 体調が思わしくない時や身体に普段とは違う痛みや疲れがあるときは、ウォーキングを中止しましょう。
- 夏は熱中症に注意し、水分、塩分を適度に摂りましょう。
- 気温の低い冬場は、寒いところへ急に出ると血圧が上がりやすいので注意しましょう。



NO!
グ
スモーキン

喫煙は、本人の健康を損ねるだけでなく、周囲の吸わない人の健康までも害します。少しでも「ガン」のリスクを減らすため、また家族や周りの人のためにも禁煙を始めてみませんか？

まずはタバコの害を知りましょう

タバコには、約200種類もの有害物質が含まれており、そのうち約40種類が発ガン性物質です。

喫煙は、ガンの原因になるだけでなく、心臓病や脳卒中、慢性閉塞性肺疾患などさまざまな病気を引き起こします。また妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重児の危険性を高めるといわれています。

喫煙道具を 捨てましょう

タバコ 灰皿 ライターなど、喫煙に関するものすべてを思い切って捨てるか、他の方に差し上げましょう。



禁煙することを 宣言しましょう

禁煙していることを家族や職場の人たちに宣言し、協力してもらいましょう。



吸い
たい

気持ちを コントロールしましょう

タバコを吸いたくなるような行動を
変えていくことが大切です。



どんな時間帯やどんな状況で
タバコが吸いたくなるのかを
書き出してみましょう。

タバコを吸う代わりに…

深呼吸・散歩・軽い運動・
歯を磨く・水かお茶を飲む

口が寂しくなったら
糖分の少ないガムや飴、
干昆布を口にする。

朝起きて目覚めの1本
食後の一服!
イライラした時
仕事をやり終えた時
お酒の席

注意

- コーヒー・アルコールは避ける
→ タバコを吸いたくなる行動パターンを変えましょう。
- 喫煙者が多い場所はしばらく控える
→ お酒の席やパチンコなど喫煙者が多く出入りする
ような場所は極力避けるようにしましょう。

NG



専門家の力を借りて いい禁煙をしよう!

喫煙以外の方法で体内に少量のニコチンを吸収させる
ことにより、禁煙時の離脱症状を軽減させて、禁煙を
容易に行わせる方法があります。(ニコチン置換療法)

ニコチンパッチは医師の処方が必要です。禁煙外来ニコチンパッチ
処方を行っている医療機関にご相談下さい。
ニコチンガムは薬局などで購入できます。



ニコチンパッチ



ニコチンガム

禁煙すると体はこうなる! ～禁煙後に起きる体の変化～

禁煙後

- 20分 → 血圧が正常になり、手足の温度が上昇
- 8時間 → 酸素濃度が上昇して呼吸が楽になる
- 24時間 → 血液中の一酸化炭素濃度が正常になる
- 48時間 → においと味の感覚が復活し始める
- 72時間 → 体内のニコチンが完全に消失する
- 2週間～3ヶ月 → 血液の循環が良くなる