

ストレッチ・握力測定

実践講座では、ストレッチと、筋力の指標となる握力測定を行いました。佐藤教授はウォーキングのポイントについて「大腿で速く、さっそうと歩くイメージ」と説明。「膝は伸ばし気味で、かかとから着地。スピードを出すと腹筋にも刺激がいきますよ」と、実際に手本を見せながら解説しました。



境を整えることも重要。仲間をつくることも一つの方法です。

運動を習慣化している人や高い体力を保持している人は健康寿命が長いことが明らかになっています。運動の効用を理解し、定期的な運動を実践しましょう。



活動維持させる環境も重要

運動効果の決め手は、実施した身体活動量の総量です。少きつめの運動を積み重ねることで、血圧や血中脂質、全身持久力、体重などが改善します。総量を保つために、体を動かすことができる環

目指せ!! 健康寿命日本一。
NIIGATA PROJECTの特設サイトを開設中!

詳しくはこちら



いきいき健やかに暮らすためのヒントを探る「にいがた健活講座」が10月16日、新潟日報メディアシップ(新潟市中央区)で開かれました。新潟医療福祉大学健康科学部の佐藤敏郎教授が体を動かすことの効果や習慣化の重要性を解説。運動のポイントも紹介しました。

継続的な取り組みで生活習慣病予防

厚生労働省によると、日本人の死亡リスクで、運動不足は、喫煙と高血圧に次いで3番目の高さです。高血糖やアルコール摂取より高くなっています。運動不足は、循環器疾患やがんなどに関わってきます。

運動をすると、持久力の指標であるスタミナがつきます。血圧低下や脂肪減少のほか、筋肉増加や老化抑制、生活習慣病の予防・改善などの効果もあります。

医師に血圧を下げるように言われてウォーキングを始めたものの、全然変わらないからやめるといのは、もったいないことです。最初は数値に表れないかもしれませんが、実は体にはさまざまな良い効果が起きています。運動はち

よっとすれば、すぐに効果が出るものではないことを分かっておいてください。

軽く息弾む程度で30分以上

できれば毎日、軽く息が弾む程度の中等度の身体活動を30分以上行ってください。一押しは、速歩やジョギング、水泳、ダンスなどの持久性運動。階段の昇り降りもお勧めです。全くやっていない人は週1回、歩くことから始めましょう。すでに歩いている人は回数を増やすほか、スクワットなどの筋力づくり運動を加えてください。

運動時間は、1回8~10分でも1日の合計が30分以上になればOKです。転倒に注意して行いましょう。

目指せ!!
健康寿命
日本一。

NIIGATA
PROJECT

にいがた健活講座

NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE

カラダを動かし健康増進

~運動の効果と方法~

講師

新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科

佐藤 敏郎 教授



さとう・としろう 1964年、名古屋市出身。日本体育大学卒業後、高等学校教員、中学校教員を経て春日井市保健センターで健康運動指導士として従事する。2007年に金沢大学大学院自然科学研究科にて博士(学術)を取得し、09年より新潟医療福祉大学に赴任。専門分野は体力測定評価、健康科学。日本健康運動指導士会県支部長などを務める。

にいがた県民を応援し、
健康寿命日本一を目指します。

NST新潟総合テレビ／大原簿記公務員専門学校・大原情報医療専門学校／(一財)健康医学予防協会／(株)サカタ製作所／しなの薬局グループ／(株)新宣／大光銀行／(株)テレビ新潟放送網／東北電力グループにいがた(一社)新潟県医師会／(一社)新潟県健康管理協会／(公財)新潟県健康づくり財団／新潟県後期高齢者医療広域連合／(一社)新潟県歯科医師会／(公社)新潟県シルバー人材センター連合会／(公財)新潟県保健衛生センター(一社)新潟県労働衛生医学協会／UX新潟テレビ21／国立病院機構 西新潟中央病院／日報+BSN住まいの広場 新潟南・長岡・上越／日本精機(株)／訪問看護ステーションにじいろ／(公財)真柄福祉財団／野球日本伝来150年を日米で祝う会in新潟

(順不同)