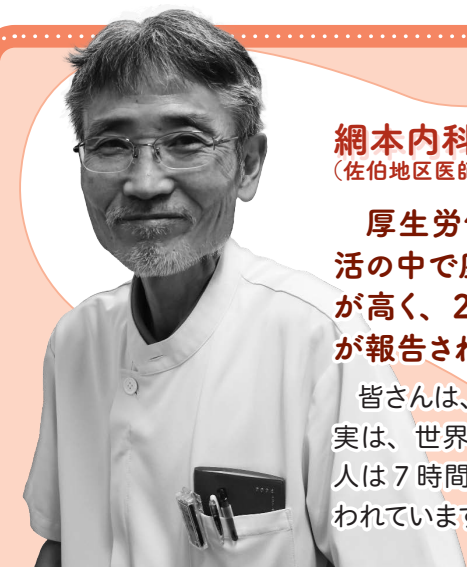




あみもと たつ や
網本内科消化器科医院 網本 達也 先生
(佐伯地区医師会)

厚生労働省によると、定期的に運動していても、生活の中で座りすぎている場合は、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病や心臓病にかかる割合が高いことが報告されています。

皆さんは、職場や家庭で座って過ごす時間はどのくらいですか。実は、世界20カ国における平日の座位時間の調査では、日本人は7時間と最も長く、座りすぎによる健康リスクが高いといわれています。

今回は、「1時間座ることで寿命が2時間縮む!」と書かれた著書「GET UP! 座りっぱなし(デスクワーク)が死を招く」(著者 ジェイムズ・A・レヴィン 訳者 鈴木素子 2016年 角川書店)の内容を少し紹介してみたいと思います。

エネルギー燃焼の種類

人間のエネルギー燃焼には、基礎代謝、食事による産熱効果、活動熱産生の3種類があります。基礎代謝とは、生命維持のために必要な最小限の機能に使われるエネルギー燃焼のことです。食事による産熱効果は、消化、吸収、貯蔵のために消費されるエネルギー量のことです。活動熱産生は、さらに運動性活動熱産生と非運動性活動熱産生の2種に分類されます。運動性活動熱産生は、スポーツなどによるエネルギー消費であるのに対し、非運動性活動熱産生は、運動以外の身体活動によるエネルギー消費のことで、例えば、仕事や家事、余暇の活動によるエネルギー消費のことを指します。

エネルギー消費量に差が出る原因

多くの人のエネルギー消費量に差が生じる原因は、日常生活における活動量、つまり非運動性活動熱産生にあります。

例えば、座っているときに比べて、立って、洗濯物を取り込み、畳むことで、カロリー消費量は約2倍、ゆっくりと歩き始めると3倍になります。大食い実験(8週間、1日1,000キロカロリーを毎日余分に食べる実験)では、たったの500グラムしか太らなかったグループがありました。それは、日々の活動のなかで、座らずに動き回っている間に余分なカロリーを消費したからでした。

適度に動き回ることを心がけましょう

人間は、他の類人猿から別れ、森から出て、直立歩行するように進化してきたことは間違いないことでしょう。人体の本来のあり方は立ちっぱなしで、人間は1日の大半を直立して過ごすようにできているようです。

座位時間を減らすことが健康(身体、精神、認知機能など)につながります。1日30分の座位時間の削減で、高齢者の血圧が低下することが報告されています。こまめに動き回り、健康的に生活していきましょう。

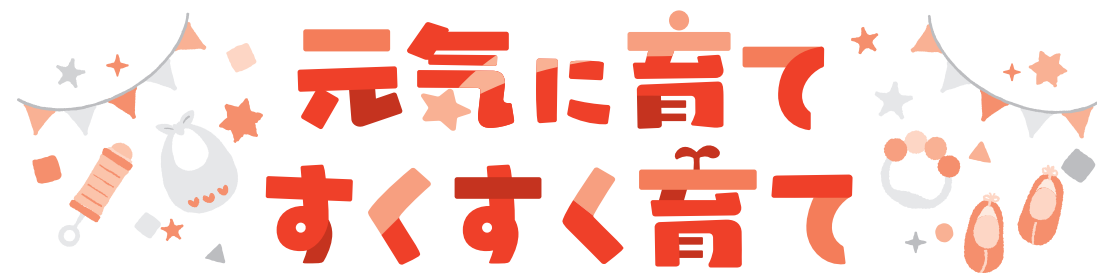


なるほど健康講座

座りっぱなしを防ごう!

問い合わせ 健康福祉総務課 ☎ 1610

NEWS for KIDS



最新の情報は、市ホームページまたは「はつっこ手帳(母子モ)」を確認するか、各申込先へ問い合わせてください。

母子モのダウンロードはこちら▶



備考欄は、①内容、②持ち物、③問い合わせ・申込先です。

※産前産後サポートセンター、山崎本社 みんなのあいプラザは駐車場が少ないので、来場するときは公共交通機関を利用してください

★育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
15日(金) 9:30~10:30	山崎本社 みんなのあいプラザ	①身長・体重測定、個別相談(保健師または栄養士) ②親子(母子)健康手帳 ③11/15申し込みは子育て応援室 ☎ 9188または市公式LINE予約。11/22申し込みは大野支所(前日まで) ☎ 3309
22日(金) 9:30~10:30	フジタスクエア まるくる大野	育児相談 LINE予約 二次元コード▶

★身体測定【0歳児と保護者】

とき	ところ	備考
月~土曜日 9:00~16:00 ※祝日・年末年始を除く	産前産後サポートセンター	①身長・体重測定、個別相談(保健師または助産師) ②親子(母子)健康手帳 ③産前産後サポートセンター ☎ 9252(申し込み不要)

★マタニティカフェ【妊婦】

とき	ところ	備考
8日、22日 ※いずれも金曜日 10:00~12:00	産前産後サポートセンター	①お母さん同士で、妊娠・出産・育児のことをお話しませんか ③市公式LINEから予約 問い合わせは、産前産後サポートセンター ☎ 9252

★マタニティスクール(産後の生活と授乳の話)【妊婦とその家族】

とき	ところ	備考
30日(土) 10:00~12:00	産前産後サポートセンター	①助産師による産後の生活と授乳の話 ②親子(母子)健康手帳、飲み物 ③市公式LINEから予約 問い合わせは、産前産後サポートセンター ☎ 9252

★マタニティヨガ【妊婦とその家族】

とき	ところ	備考
12月7日(土) 10:00~12:00	産前産後サポートセンター	①ヨガでのんびりと体を動かしてリフレッシュ ②親子(母子)健康手帳、バスタオル、タオル、飲み物 ③市公式LINEから予約 問い合わせは、産前産後サポートセンター ☎ 9252

マタニティカフェ、マタニティスクール、マタニティヨガの予約はこちらから

産前産後サポートセンター
市公式LINE予約
二次元コード▶



産前産後サポートセンターの紹介

問い合わせ ☎ 9252

市在住の妊婦さんと、おおむね産後1年未満の産婦さんが、妊娠・出産・子育てを安心・安全に楽しく迎えることができるように、保健師・助産師が相談支援を行います。また、さまざまなイベントを開催しています。母子モまたは市公式LINEから申し込んでください。(マタニティスクール・BPプログラムは実施日の90日前から、その他の産後のイベントは30日前から受け付け開始)

開設日時

月~土曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00~16:00



ひとり親家庭のための弁護士巡回相談会

離婚や養育費、就業などの相談に応じます。

とき 11月29日(金)13:30~15:45(1人45分)

ところ 山崎本社 みんなのあいプラザ3階

対象 ひとり親家庭の父母、寡婦、離婚前の人、離婚を考えている人

定員 6人(予約制・先着順)

問い合わせ・申込先

広島県ひとり親家庭サポートセンターへ電話 ☎ 082(227)2377または二次元コードから。

