

## 東御市健康づくり推進員会だより

### ○東御市健康づくり講演会

令和5年10月5日(木)午後、東御市中央公民館で健康づくり講演会が開催され、区代表者等84名が参加しました。早稲田大学スポーツ科学学術院 岡浩一郎先生をお招きし、「座りすぎには寿命を縮める?! ～ホントかウソか…長生きの秘訣～」と題してご講演をいただき、座りすぎの時間が長いことが、生活習慣病の発症だけでなく、がんの発症や感染症の発症・重症化、フレイルにも関連していることを学びました。先生からは「どんなに積極的に体を動かしていても、長い時間座り続けていることが病気につながるという研究結果がたくさん出ている」「座ることがいけないわけではない。座りすぎないことが大事。」「30分に1回、3分程度は立って少し動きましょう」とメッセージがありました。

ハードルの低い方法で行動を変えられそう。頻度を増やして健康に留意したいです。



#### 座りすぎの悪影響を減らすためのポイント

- 同じ姿勢を続けない、動く「強度」よりも「頻度」の多さが重要
  - できるだけ頻繁に姿勢を変える、立って少し動くことが望ましい
  - 頻度は、30分に1回3分程度
  - 簡単エクササイズを修得し、思い立った時に実行する
- 様々なツールや時間管理術を有効活用する
  - ウェアラブルデバイス、昇降デスクの利用
  - ポモドーロテクニックの応用

1日中座ってテレビを観ている親に話してみようと思います。

健康お役立ち動画「STAY HEALTHY」をご活用ください。自宅で気軽に取り組めるエクササイズや、生活の工夫のポイントを紹介しています。

健康づくり講演会の内容もアップします！



### ○今年度の健康診断、がん検診はお済ですか？

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。体からのサインに気づくためにも、年に1回は健診を受けましょう。

また、日本人の2人に1人はがんになると言われています。症状のない早期に発見できれば、がんによっては9割の方が完治すると言われています。市で実施しているがん検診もありますので、まだの方は健康増進係(☎64-8883)までお問い合わせください。

\*次回は2月に発行を予定しています。

裏面(地区からのお知らせ)あります