



◆夏に減って冬に増える

特定健診等で町民の方とお話をする時、体重変動について、「夏に減って冬に増える」というお話をよく聞きます。

一般的にも体重は秋から冬、春先に増加し夏に減少すると言われています。特に剣淵町は基幹産業が農業なので、農繁期の夏に活動量が増加し、冬は活動量が減ってしまうため、季節によって体重変動が顕著な人が多い傾向です。

今回は、これから冬にかけて活動量が減ってしまうという人に向けて、身体活動量を増やすいくつかのヒントと、体組成計(測定器)についてお話していきたいと思えます。

◆身体活動とは

身体活動とは、生活活動と運動を合わせたものをいいます。(左図参照)

身体活動(生活活動+運動)

【生活活動】

日常生活を営む上で労働や家事に伴う活動

仕事、買い物、犬の散歩、育児、洗濯、掃除 など

【運動】

余暇時間に計画的に行われる活動

ジョギング、水泳、卓球、テニス、ダンス など

活動を増やすといっても、運動が苦手な人にとつては、急にジョギングや水泳を始めるといいうのはハードルが高いかもしれません。そのため、運動が苦手な人は生活活動を増やす、運動が得意な人は運動を増やすといった、個人にあった活動を増やすことが大切です。

◆生活活動の強化

生活活動の強化は、運動に比べると、身体への効果は小さいですが、簡単にいつでもどこでもでき

て、怪我が少ないなどといったメリットがあります。「ながら運動」という言葉で知っている人も多いのではないのでしょうか。具体例としては次の通りです。

- ・車通勤から自転車通勤へ
- ・歯磨きしながら足踏み
- ・料理中にかかと上げ
- ・デスクワーク中につま先上げ

継続して実施するのが一番ですが、一度忘れてしまったとしても、またすぐに始められるというのも、メリツトの一つです。

国では、プラス・テン「+10」といって、今より10分多く体を動かすことを推奨しています。+10をすることにより、死亡リスクの低下、生活習慣病・がん・認知症の発症の低下など様々な効果が得られます。

◆体組成計で自分の中身を見 てみましょう

運動習慣がない人もある人も、ぜひ体組成計に乗ることをおすすめします。

体組成計に乗ることで、自分を構成する各成分の割合を知ることができ、自分に何が足りていないのかを知ることができます。

今回はふれあい健康センターに設置している体組成計の機能について紹介します。

◆体組成計の機能

まず、体組成計で測定できる項目は、体重・脂肪量・筋肉量・水分量・蛋白質量・ミネラル(無機質)量です。これらの成分を分析することで、身体健康度や、肥満度、身体バランスの評価などもしてくれます。

また、体の部位ごとの筋肉量や脂肪量なども測ることができます。胴体、両手、両足でそれぞれ見ることができ、測定した人の中には、利き腕とそうでない方の腕で筋肉量に差があった人がいました。一見痩せていても実は体脂肪が多かったり、体格が良い人が実はほとんどが筋肉だったり、上半身と下半身で筋肉量に差があるなど、見た目ではわからないことがわかります。

町民の方は健康センターに来ていただければ誰でも測定できますので、ぜひ健康センターに来所し、一度測定してみてください。