

歩

人間は赤ちゃんの時に「歩く」ということに出会います。まずは、自分の足で立ち、その足を一步、また一步と踏み出していきます。さらに、そんな「よちよち歩き」を見て、親やまわりの人たちは大きな感動を覚えたりします。でも、いつの間にか「歩く」ということは、普段の生活の中にとけ込み、あまり意識をしなくなるので、ついそのすばらしさや大切さを忘れてしまいがちです。

9月18日は敬老の日。老人を敬愛し、長寿を祝うための祝日です。毎年、みんなが健康でその日を迎えるためにも、今一度「歩く」ことについて考えてみませんか。一步、一步、歩き始めた時のことを思い出して…。



特集 ～歩くことを通して健康を考える～

将来のために今から

介護保険制度が始まった平成12年の長浜市の高齢化率は、18.4%でしたが、平成17年には19.5%となり、平成26年には21.9%になると見込まれています。

また、要介護認定者数も平成12年から平成17年のまでの5年間で約1.9倍に増え、比較的軽い要支援や要介護1の人も約2.5倍に増えています。

このように、今後ますます高齢化率が増えるにつれ、介護を受ける人も増えていくことは間違いないと考えられます。

「まだまだ若いから大丈夫」、「介護は高齢者になってからの話」という考えの方もおられるかと思いますが、高齢者になる前から、しっかりとした体をつくっておくことが、介護予防につながり、ひいては、高齢化社会でいきいきと暮らしていくことにつながると考えられます。

そのためにも、日々の生活や生き方を見直していくことが必要ではないでしょうか。

健康で暮らすためには

ウォーキングで内臓脂肪をやっつけろ

市健康推進課（保健師）の大塚宏未さん



メタボリックシンドロームを改善するためには、何といっても内臓脂肪を減らすことが重要です。そのためには次の7つの項目に気をつけることがポイントです。

- 【メタボリックシンドロームを防ぐ7か条】
- 1 食べすぎを避け、腹八分目を心がける
 - 2 アルコールはほどほどにする
（1日に日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本程度）
 - 3 寝る前3時間は食事をしない
 - 4 週に4～5日、1日30分はウォーキング、早歩きなどの有酸素運動をする
 - 5 たばこはやめる
 - 6 睡眠を十分にとり、ストレスを解消する
 - 7 検査値が基準値内に下がった後も、定期的に検査を受ける

この中でも、特にウォーキングなどの有酸素運動は、効率よく内臓脂肪を減らすのでおすすめです。ウォーキングは気軽に始められますが、1人で続ける自信のない人は、家族や友人などと一緒に楽しみながら歩いてみることをおすすめします。また、歩数や歩いた距離、血圧・体重や腹囲を記録してみると、効果が実感しやすいですよ。歩くことを楽しむ気持ちがあれば、きっと長く続けることができるはず、いつでも笑顔を忘れずに頑張ってくださいね。

防する生活を心がけることが大切ですが、特に大切なのは、食生活の改善と適度な運動で肥満を解消することです。その他には節酒や禁煙なども有効だと言われています。

また、教室の中では、運動の大切さとともに、比較的簡単に始められ、効果のある「ウォーキング」についてすすめています。

最近では、さまざまなことが原因で、若いうちから生活習慣病にかかる人が増えており、メタボリックシンドロームという言葉もよく耳にするようになってきました。

市ではその対応として、これまで「高コレステロール予防教室」や「糖尿病予防教室」を実施していましたが、今年からは、「ながはまメタボリックやつつけ隊」という教室を実施し、本格的に生活習慣病の予防に取り組んでいます。

健康で暮らすためには、日頃から病気を予

メタボリックシンドローム

内臓脂肪による肥満の人が「高血圧症」「糖尿病」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子をあわせもっている状態のことです。これらの危険因子は、それぞれ1つだけで動脈硬化を招きますが、いくつも重なることで動脈硬化を飛躍的に進行させます。

その原因の大きな要素を占めているのは「過栄養」と「運動不足」といわれており、長年培ってきた不健康なライフスタイルがそれをつくり出しているようです。

ゴールドプラン ながはま21

長浜市の健康増進計画
長浜市健康増進計画21
いきいきと暮らす、みんなの健康増進計画



平成18年11月
長浜市