

働きざかりの健康を守れ！

30代、40代からの健康管理

30代、40代は、仕事・育児など、人生において一番忙しく充実する時期です。つい日々の生活に追われて自分の健康管理がおろそかになりがち。

今回の特集は、そんな、なかなか健康づくりに向き合っ時間のない働きざかり世代の健康づくりや体力づくりについて、NPO法人ウエル大口スポーツクラブの濱田慎也さんにお話を伺いました。

10代、20代とは大きく違う体力、代謝

30代、40代は大きな病気にかかることも少なく、日常生活に支障をきたすような体の不具合が出ることも少ないので、自分の体に目を向ける機会がなかなかありません。しかし、目に見えないところで確実に体調に変化が現れています。

代表的なところでは基礎代謝。一説には10代の頃の半分ともいわれています。10代の頃と同じカロリーを摂取すると、動いている量が同じでもどん

どん脂肪が蓄積されます。

また、仕事や子育てで時間がないためにあえて運動のための時間をとる機会がありません。頭ではまだまだ10代の頃と同じように走れると思っていても、いざ走るとびっくりするほど足がもつれるという経験はありませんか？ 子どもの運動会の競技などで、学生時代運動部だったお父さんが転んでいると

いうのはよく目にする光景です。頭の中のイメージと



実際の運動能力がどんどん離れていくのが30代、40代なのです。



30代、40代の健康意識

この時期は、健康に対する意識が男性と女性で分かれるそうです。

「女性は体型の変化に対して意識が高いので、ダイエットのために運動や食事の管理に目を向ける方が比較的多いです。また、妊娠、出産をきつ

けに通院したり、子どもと一緒に健康診断を受けたりして、おのずと自らの健康と向き合う機会が持てます。対して男性は、職場の健康診断で引っかかるなければそれでOKという方が多く、体型を気にしたり体力の衰えに危機感を感じたりする方は少ないです。特に、昔運動部でならしたという方は要注意。自分の体力にまだまだ自信がある方が多いですね」

就職を機に運動する機会がなくなり、不規則な上によく食べよく飲む生活



▲「自分の時間を作る努力を」と濱田さん

習慣から肥満が増える時期。また、忙しくて自分の時間がなかなか取れないのも健康



に目が向かない要因の一つです。

50代後半からは自分の時間が比較的容易に取れ、健康診断の結果が気になりだしたり、『足腰が弱ってきた』ことを実感できるので、ウォーキングでも始めるか…という方もいますが、30代、40代は生活の変化はあっても、目に見える自覚症状や体力の衰えを感じるものが少ないので、生活の中で健康や運動に積極的に取り組めない年代といえます。

「パパ、お腹出てるよ…」

では、この世代の方は何をきっかけに健康や運動に目を向けるようになるのでしょうか？

「やはり、異性の方に指摘されたのがショックで、という方が多いですね！ 同性同士で『太ったなあ』と言っているも、同類という意識が強いのであまり危機感が持てません。お父さんでしたら、かわいい娘さんに『パ

パだけなんで太ってるの？』なんて言われたりするとたんに体型を戻したくなったりするのでは？ ご主人に健康管理をしてもらいたかったら娘さんに一言言ってもらおうというのも有効だと思います」

日本人の理想体脂肪率は、男性15〜20%、女性20〜28%とされています。男性は25%を越えるとお腹が出てきますが、それを気にするかどうかは分かれ目。「鏡に裸を映して『これいいの？』と自問自答してみましよう。また、他人に指摘されたときはそれを素直に受け入れる気持ちが大切。男性は特に難しいと思いますが、『俺は学生時代スポーツマンだった』というプライドは捨て、『やればいつでも元に戻るから』などと油断せずに自分の現状と厳しく向き合ってくださいと思います」

運動を続けるには

健康やダイエットに関する話題は、昨今、テレビ、雑誌で多く取り上げられています。テレビの番組表を見ると、必ず一つは健康に関する番組があるはずです。それほど現代は健康ブーム。「メタボ」「ロコモ」という言葉

も聞き慣れてきましたね。



健康志向の高さの理由のひとつは、医療費の増大。今の若い世代が高齢者になったとき、今以上に医療費を圧迫し、自己負担が増えないよう、今のうちから健康に関心を持ってもらい、健康寿命を伸ばしていくという国や自治体の予防や啓発の取り組みが積極的におこなわれています。

「運動を習慣化すると、やらない日は何となく体がなまってしまふ感じがします。そうなるまでに約3か月。それまで頑張って続けてください。体に変化が出てきて軽くなるのが実感できるようになり、驚くほど気持ちよくなってきましたよ！ 始めは週1回から始めてみてください。お友だち同士で始めるのもおすすめです。お互い、励みになって続けやすくなります」

メタボとは… メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) 内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態。

ロコモとは… ロコモティブシンドローム 主に加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、介護が必要に

なったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをいいます。

取材にて

私事ですが、ここ5年間で5キロほど増えた体重を減らそうと、1時間の運動を週3日ほど始めましたが、1か月ほどしてもびくとも体重が減らないのに驚いています。

思い巡らせば日中はデスクワーク。移動はデスクを中心に半径3メートルほどしか動かないのに間食はしっかり摂る毎日。運動部所属の子どもに合わせた肉中心の食事。加えて加齢による代謝の悪さ。目をそらさず厳しく現実を見つめ直せば、太る原因もすべに思い当たります。大切なのは自分の



▲子どもと一緒にスポーツを楽しむ親子ベビースイミング



▲ウィル大口スポーツクラブのテニススクール

現状としっかり向き合い、はじめの一步を踏み出すことだとお話を伺って改めて思いました。

濱田さんによれば、始めはストレッチやウォーキングから入り、体が軽くなったのを実感してから次のステップへ進んでいくとよいそうです。そして、運動が習慣となればこっちのもの。運動を通して仲間づくりもできれば一石二鳥ですね。

体調が悪くなった時に「やはり健康が第一！」と強く感じた経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。「今どこも悪くないから大丈夫」と思わず、自分のための時間を作ることを心がけ、日常的に健康づくりの時間を活用していきましょう！

大口町では、8月から『おおぐち健康マイレージ』が始まります。健康づくりのきっかけとしてご利用ください。

この夏、健康づくりを始めてみようかと思っているみなさんへ、NEWSです！

おおぐち健康マイレージ が始まります！



対象者 18歳以上で、町内にお住まい、または町内企業等にお勤めの方

40
ポイント

ポイントを貯める

チャレンジカードは広報おおぐち8月号に折り込まれています。

詳しくは折り込みチラシをご覧ください

チャレンジカードは大口町HPでもダウンロードできます

問合せ先
ほほえみプラザ1階
健康生きがい課
☎ 94-0051

運動や食事など、日々の生活習慣の改善につながる取り組みをしたり、各種健診の受診、健康講座、イベント、スポーツ教室、地域活動、ボランティア活動などに取り組むことで、ポイントを獲得できます。『まいかカード』を提示すると、県内の協力店でさまざまな特典(サービス)が受けられる仕組みね。なんだか楽しく始められそうね。さっそく大口町温水プールに行ってみない？

40ポイント貯まったら14日以内に健康生きがい課でまいかカードと交換

まいかカードを提示すると

愛知県下の協力店(765店舗)で特典(サービス)が受けられる
町内協力店は6店舗(7/7 現在)



大募集

協力店・協賛企業

大口町の皆さんの健康づくりを一緒に応援していただける企業・事業所・店舗を募集しています。

あいち健康マイレージ 協力店

検索

№	市町村	種別	店舗・施設名	所在地	電話
128	大口町	飲食店	大口町丸	大口町丸	(0587) 94-2111
131	大口町	スポーツ施設	大口町丸	大口町丸	(0587) 94-0070
132	大口町	スポーツ施設	大口町丸	大口町丸	(0587) 94-0070
130	大口町	スポーツ施設	大口町丸	大口町丸	(0587) 94-0070



まいか協力店認定ステッカー

協力店を検索すると、すごい件数の飲食店・ドラッグストア、リジャー施設、スポーツ用品店が出てくるわ！ 行頭で地域や店舗がしぼられて、店のPRも見られるし、分かりやすいね。協力店にまいかカードを提示するだけで協力店独自の特典を受けられるのよ。『まいか協力店認定ステッカー』が貼ってあるので目印にしてね。



取材・文/大口町NPO登録団体 ZOOM

告知

11月5日(土)

健康まつりで

協賛企業協力の豪華景品が当たる

大抽選会

開催予定

40ポイント獲得した方ならどなたでも参加OK!