

(5)身体活動と睡眠

適度な運動をしよう

健康なからだをつくる運動習慣

健康なからだをつくるためには適度な運動が必要です。普段から元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。健康づくりのための「身体活動」と「運動」が推奨されており、年齢別に目標が示されています。安全のための注意を守って日頃から取り組みましょう。

健康づくりの運動習慣の目標(健康づくりのための身体活動基準2013)

| | | 身体活動(生活活動・運動) | 運 動 | |
|---------|----------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------|
| 65歳以上 | 今より少しでも増やす (例えば10分多く歩く) | 強度を問わず、身体活動を 毎日40分 | — | 運動習慣を持つようにする (30分以上・週2日以上) |
| 18歳～64歳 | | 歩行以上の強度の身体活動を 毎日60分 | 息が弾み汗をかく程度の運動を 毎週60分 | |
| 18歳未満 | | <small>〈参考〉 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド60min.ー子どもの身体活動ガイドラインー」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」</small> | | |

安全のための注意点

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談を。

+10(プラス・テン)のすすめ

今より10分多く、毎日からだを動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることがわかっています。生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく+10を目指しましょう。

身体活動の効果

メタボや軽度の生活習慣病の方も、ぜひ+10を。内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。

理想は歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30～60分、週3回以上行うことです。



十分な睡眠をとろう

睡眠は、1日の疲れがたまった心身をすっきりと解消してくれます。

しかし、毎日忙しくて、思うように睡眠をとれない、眠りが浅くて寝不足気味…というあなた。

睡眠はこころとからだの健康づくりに欠かせません。自分の生活を見直して健康的な睡眠を確保するためにこの12箇条を読んでください。

～健康な睡眠のための12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

- 良い睡眠で、からだの健康づくり
- 良い睡眠で、こころの健康づくり
- 良い睡眠で、事故防止

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

- 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- 朝食はからだとこころのめざめに重要
- 睡眠薬代替りの寝酒は睡眠を悪くする
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

- 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- 肥満は睡眠時無呼吸のもと



4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

- 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
- 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

- 必要な睡眠時間は人それぞれ、睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- 年をとると朝型化、男性でより顕著
- 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- 自分にあたりリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- 自分の睡眠に適した環境づくり

7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

- 子どもには規則正しい生活を
- 休日に遅くまで寢床で過ごすや夜型化を促進
- 朝目が覚めたら日光を取り入れる
- 夜更かしは睡眠を悪くする

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

- 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- 午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

- 寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- 適度な運動は睡眠を促進

10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- 眠くなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

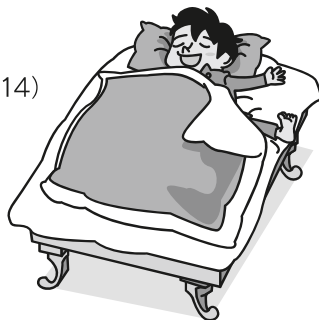
11. いつもと違う睡眠には、要注意。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

- 専門家に相談することが第一歩
- 薬剤は専門家の指示で使用

(健康づくりのための睡眠指針2014)



(6) こころの健康

ストレスとは？

ストレスは誰にでもあるもの。暑さや寒さ、人込みなどもストレスを与えるもの(ストレッサー)ですし、結婚、昇進などの環境の変化も、ストレッサーになり得ます。その人にとって、程よいストレッサーであれば、やる気や生活の張りに変えていくことができます。しかし、心身が疲労していたり、あまりにも強いストレッサーであると、上手く跳ね返すことができません。この状態を放っておくと、心身が疲れきってしまい、こころや身体、行動などに影響が現れることがあります。

ストレスのサインに気づいたときは、早めにケアしましょう。

ストレスタイプと対応法

■あなたのストレスタイプを知り、ケアをしましょう

以下の項目は、ストレスを受けたときに出やすい心身のサインです。あなたに当てはまるものに全てチェックをしてください。

A・B・Cのグループのうち、最もチェックの数が多かったグループがあなたのストレスタイプです。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする | <input type="checkbox"/> 気になる事があると食欲がなくなる |
| <input type="checkbox"/> お腹を壊しやすい(下痢・嘔吐) | <input type="checkbox"/> めまいがする |
| <input type="checkbox"/> 首や肩がこる | <input type="checkbox"/> 眠れない、又は途中で目が覚める |
| <input type="checkbox"/> 胃が痛い | <input type="checkbox"/> 便秘気味である |

合計
点 → **A**

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 悪い未来の予想ばかりしてしまう | <input type="checkbox"/> 自分を卑下しがち |
| <input type="checkbox"/> 人と一緒にいるのが億劫 | <input type="checkbox"/> なんだかやる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 集中力が低下している | <input type="checkbox"/> 消えてしまいたいと思う |
| <input type="checkbox"/> 楽しいと感じることが少なくなった | <input type="checkbox"/> 心配性である |

合計
点 → **B**

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ささいな事でカッとなりやすい | <input type="checkbox"/> 衝動買いをすることがある |
| <input type="checkbox"/> 自分をコントロールできない感じがある | <input type="checkbox"/> 最近落ち着きがない |
| <input type="checkbox"/> 人や物に八つ当たりすることがある | <input type="checkbox"/> 常にピリピリしている |
| <input type="checkbox"/> 思い通りにならないと気に入らない | |
| <input type="checkbox"/> 他人から注意されると無性に腹が立つ | |

合計
点 → **C**

ストレスタイプ

A

身体に出やすいタイプ

症状が重症になる前に早めに対処しましょう。気合で何とかしようとしても逆効果。身体症状は、無理をしているあなたを止めるために身体が出しているSOSのサインです。



B

気持ちが落ち込むタイプ

自信がなく、悪い出来事を自分のせいだと思ってしまう、ますます落ち込んでしまいます。誰かと一緒に騒いで発散させるのは、このタイプにはかえって疲れる結果となり、逆効果です。



C

イライラしがちなタイプ

思い通りにいかない出来事があると、そのもどかしさが憤りとなり、率直に外へ向かって現れます。我慢しようとするのはこのタイプには逆効果。ますますイライラが募ってしまいます。



北九州市いのちとこころの情報サイト <http://www.ktq-kokoro.jp/>

様々な相談窓口や心についての情報を記載しています。
日頃の生活に役立つサイトとなっています。



タイプ別対応法

A おすすめ対応法

身体をゆっくりケアしてあげましょう。身体疲労を回復するためのケアがおすすめです。例えば好きな香りの入浴剤を入れたお風呂にゆっくり入る、予定を気にせず眠れる時間を作るなど、身体を労わる時間を過ごしましょう。



B おすすめ対応法

沈んだ気持ちをリラックスさせてあげましょう。ゆっくり、一人になって、リラックスできることをしてみましょう。例えば自然の多い場所の散策やガーデニングなど、自然と触れ合うこと、ペットなどの動物と過ごすこと、好きな香りを身にまとうことなど。あなたがほっとできることをして、自分だけのご褒美時間を大切にしましょう。



C おすすめ対応法

イライラを発散させてあげましょう。イライラのエネルギーを有効的に発散させる方法がおすすめです。例えば、好きなスポーツに打ち込んだりストレッチをしたりなど、身体を動かすこと。スポーツ観戦での応援、ひとりカラオケなども良いでしょう。



北九州市こころの体温計 <https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>

気軽に! 簡単に! こころの健康チェック

- 本人モード
- アルコールチェックモード
- 家族モード
- 赤ちゃんママモード
- ストレス対処タイプ

