



さんぽ保健師コラム

(2021年 春分号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

3月20日の「春分の日」を境に前後3日間を含めた7日間が「春のお彼岸」です。

本州ではお彼岸にはお墓参りをしますが、沖縄ではお墓参りはせずに「火の神（ひぬかん）」にお供え物をして「仏壇（とーとーめー）」に拝みをするという違いがあります。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われる通り、この頃からだんだんと過ごしやすい季節になると言われていますよ。

さて沖縄県でも新型コロナウイルス感染症による自粛期間が3月1日から解除されました。

感染防止対策は継続しながらも、これからは暖かい陽気と共に散歩などをして自然と触れ合うのも気持ちのいい季節です。

散歩と言えば沖縄県民は「歩かない県」と言われていますが実際はどうなのでしょう？

1日の成人目標歩数の男性9000歩、女性8500歩に対して、沖縄県は男性6,906歩、女性5,934歩とそれぞれ約2000歩目標歩数より少ないという報告があります。（出典 平成23年度：県民健康 栄養調査）

運動を生活の中に取り入れるためには意識をして運動をする時間を作ることが大切です。ただある程度まとまった時間を運動に費やすのは難しいのも事実ですね。

そこで仕事をしながら、家事をしながら取り入れられる「ながら運動」をご紹介します。

- ・ 職場では少し離れたトイレに行く、違う階のトイレに行くことで歩数を増やそう
- ・ 座りっぱなしを改善、時々立ち上がってストレッチ、深呼吸、足踏みなどしよう
- ・ 近所のコンビニ・スーパーには歩いていくなど、今より1日10分歩く時間を増やそう
- ・ 場所を取らない筋トレ⇒スクワット
- ・ 職場でラジオ体操に本気で取り組んでみよう

職場などでも取り入れやすそうなものはあったでしょうか？

お仕事の合間に運動を取り入れながらご自身のペースでコツコツと続けられるといいですね。

そして何事も楽しいことや心と身体が気持ち良いと感じることが長く続けられる秘訣です。

ご自身の身体の声を聴きながら、生活の中に運動を取り入れてみましょう。

