



健診結果があまり芳しくなかった方、冬場に体重が増えてしまった方、春がやって参りました！さあ冬眠から醒めて、運動を始めましょう！でも、これだけは忘れないで下さいね、「注意一秒、ケガ一生」です！

**肥満の人ほど運動は大切！**

Yu Chenら, BMJ 2013;347p. \*1:BMI≥25. \*2:狭心症を含む

肥満の人は重い荷物を抱えて歩いているのと同じであり、筋力が体重に対して不十分だと身体を痛めやすいです。また、肥満になると代謝が悪くなり、糖尿病や高血圧等のメタボリックシンドロームを招き、果ては心筋梗塞や脳卒中などに至ります。運動は代謝の改善のためにも大変有効です。

疾患	肥満の人*1の罹りやすさ
変形性膝関節症 (膝軟骨のすり減り)	約1.5~3.3倍
腰痛症	約1.3~1.6倍
心筋梗塞等*2・脳卒中	約1.1~2.0倍

**①運動をしていなかった方は、軽い、短時間の運動から！～じっとしていると筋力はどんどん低下～**

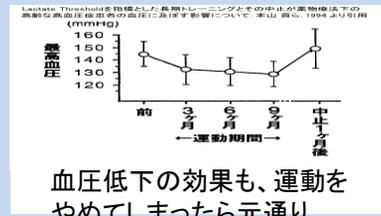


**1週間、体を全く動かさないと体力(筋力、心肺能力等)が約10%低下する**と言われていいます。「去年までは運動してたから大丈夫だろう」といきなりハードな運動をして、ケガをする方が結構多くおられます。特に肥満の方は、急に負荷の強い運動をすると膝や腰にダメージを与えやすいですので注意が必要です。

**最近全く運動していない場合は、まずは15分間位の軽いジョギングから始めるとよい**と思います。運動を続けていく中で、自然と動けるようになっていきますよ！

**～ずっと続けられる運動習慣を身につけることが大切～**

運動もやめてしまったら、健康効果も結局元通りになってしまいます。健康維持の為の理想的な運動量は「1日1万歩以上の歩行」に加え、「週2回以上、1回30分以上、少し息が上がる程度」をすると良い、と言われていますが、それにこだわりすぎる必要はありません。**無理なく、ずっと継続できる楽しい運動習慣をつけることが大事です。**



**ヒトって意外に低燃費！？**

運動の消費カロリーは思ったほど高くありません。「今日は運動したから多めに食べても...」と思っていると太ります！

歩行70分 ≡ ジョギング30分 ≡ おにぎり1個 ≡ 200 kcal

**体重減量を達成した人は何をしました？**

- 1位: ウォーキング
- 2位: 御飯(白米)を減らす
- 3位: お菓子を減らす
- 4位: アルコールを減らす
- 5位: こまめに体を動かす

(藤沢総合健診センター (2015)による)



**②春の宴会、千鳥足には要注意！～お酒の事故はとっても多い～**



お酒を飲んだあと、外をふらふらしててケガをされる方が多い季節。しかもお酒が入っていると、ケガも重症になりやすいです。**お酒を飲んだときは、通常の2倍の注意を心がけましょう！**

特に「階段」や「段差」、「暗い道」、「側溝」に要注意。(冬場は雪や凍結も注意) **暗い夜道、足下に十分注意して、安全に家に帰って下さい！**

	飲酒なし	飲酒あり
重症のケガをする割合	21.7%	33.8% (1.6倍)
入院を要するケガをする割合	14.8%	24.9% (1.7倍)
駅ホームでの人身事故者の割合	37.5%	62.5% (1.7倍)
交通死亡事故発生率	0.6%	5.7% (9.5倍)
暴行事件遭遇者の割合	46.0%	54.0% (1.2倍)



春は体が暑さに慣れておらず、うっかり暑さにあてられて容易に熱中症なります。「まだ春だから」と油断せず、暑い場所での作業時は、夏同様に休憩や水分補給等の十分な熱中症対策を行いましょう。



秋も御用心！

**-特に注意すべき状況-**

- ・温室状態になる部屋の中
- ・厚着をしているとき
- ・急に気温が上がったとき
- ・直射日光下で長時間作業するとき

過去最高気温(広野町)

4月(1998)	28.2℃
5月(1981)	29.3℃
6月(2005)	34.9℃

1日で20℃上下する日も！