

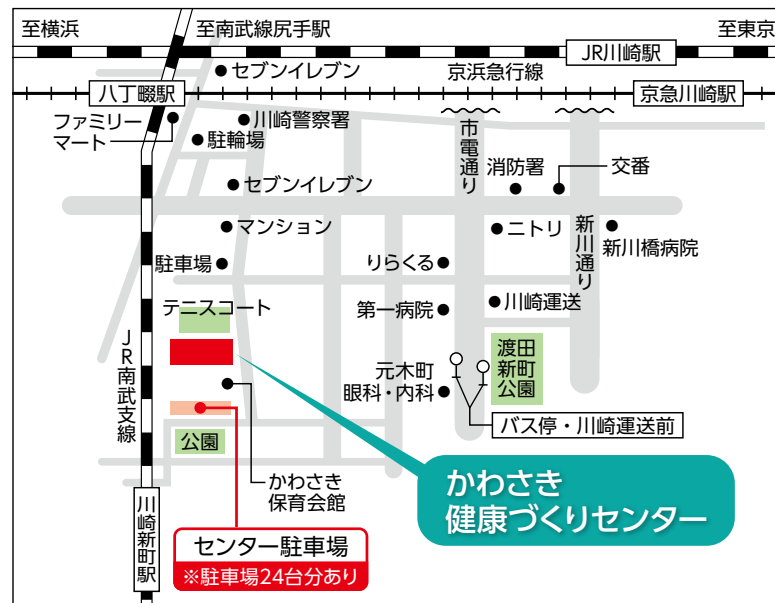
かわさき健康づくりセンター

ご利用ください!

かわさき健康づくりセンターは、健康に関する情報の提供や運動・研修施設の貸出しなどを行い、『いつまでもイキイキと、健やかで元気に暮らしたい』そんな皆さんの毎日の健康づくりをお手伝いします。

- 施設利用▶ 体育館・トレーニングルーム・テニスコート・会議室など
- 教室▶ 健康体操教室・エアロビクスなど
- 講演会▶ 座学・体操

市民の皆さんの健康づくりのために、多彩な事業を展開しております



開館時間 火曜日～土曜日 9:00～20:30 日曜日・祝日 9:00～16:30
休館日 月曜日（祝日の場合は開館）12月28日～翌年1月4日までの年末年始
 ※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。

健康づくりセンターで行われている教室のご案内や施設のご利用方法などについて、詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせください。 ☎044-333-3741

公益社団法人川崎市医師会 かわさき健康づくりセンター

http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/

公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁駅下車 …徒歩8分
- JR南武支線八丁駅下車 …徒歩8分
- JR南武支線川崎新町駅下車 …徒歩4分

- JR川崎駅東口バスターミナル6番バス乗り場
市営バス「川40系統」
JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車
「川崎運送前」下車徒歩5分

令和5年3月発行 発行/川崎市医師会 編集/川崎市医師会 川崎中原区小杉町3-26-7 電話044-711-3011(代) 印刷/東京法規出版

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



いつもイキイキ、健やか元気に! 一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い

かわさき健康づくりセンター通信

第9号



特集

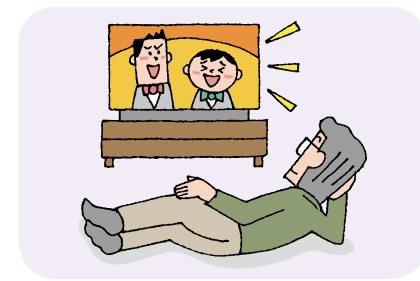
ストップ! 座りすぎ

～座位行動を減らして、健康寿命をのばそう～

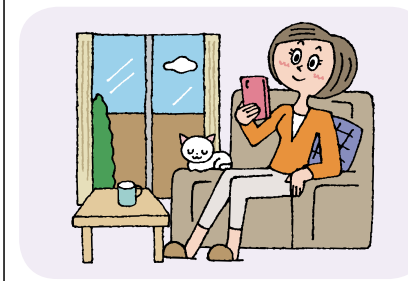
座ってばかりいる生活は、病気になりやすく、寿命にも悪い影響を及ぼすことをご存じですか。現代人の多くは「座りすぎ」といわれています。コロナ禍で生活環境が変わり、座りすぎの危険はますます高まっています。生活を振り返り、「座りすぎ」の危険から身を守りましょう。

座りすぎチェック☑ 複数あてはまる人は要注意

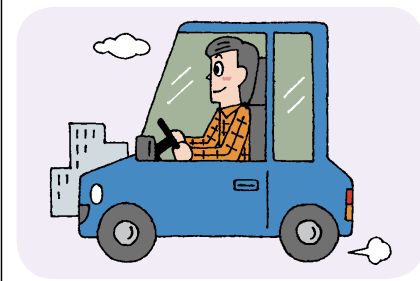
☐ 家にいて、ほとんど動かない



☐ パソコン、スマートフォンの画面をみていることが多い



☐ 移動手段には主に車を使っている



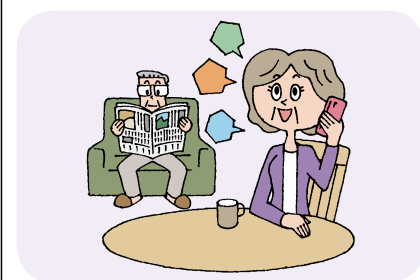
☐ 電車やバスでは、空席があったらかならず座る



☐ 仕事はデスクワークが中心



☐ 趣味、おしゃべりなどで座って過ごすことが多い



Sitting 座りっぱなしの状態が続くと…

エネルギー消費量が減る

代謝が低下、血中の血糖、脂質が悪化する。肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病などの生活習慣病の原因に

筋肉量が減る

体力が低下し、疲れやすくなる。腰痛、転倒リスクが高まり要介護の危険も

血流量が減る

第2の心臓であるふくらはぎの筋活動が減少する。いわゆるエコノミークラス症候群の状態。血流が悪化し、むくみや血栓を招く

このほか、心臓病、脳卒中、がん、うつ病などの危険を高め、老化を加速させることも明らかになっています。

30分に1回、立ちあがりましょう

立ち上がりましょう!

「座りすぎ」の問題は、じっとしている状態が続くことにあります。
その危険から身を守る方法は、とてもシンプル。それは「こまめに立つ」ことです。

カギは「強さ」より「頻度」

「週末、しっかり運動しているから大丈夫」? ……ではありません! 運動習慣があっても、ふだん座りすぎていれば危険度は変わらないことがわかっています。じっとしている状態が続かないよう、意識してこまめに立つことで座位状態をブレイク(中断)し、できるだけ座位時間を短くしましょう。立ち上がれば下肢の筋肉が刺激されます。軽く体を動かすだけで、心身の機能が正常に働きはじめます。

立っている状態
↓
下肢の筋肉が刺激される

Stand Up!

筋肉量が
アップ↑

体力が向上し、
疲れにくくなる。腰痛、
転倒を防いでフレイル、
介護予防になる

エネルギー
消費量が
アップ↑

血中の血糖、脂質が改善。肥満、
メタボリックシンドローム、
糖尿病などを防ぐ

血流量が
アップ↑

第2の心臓である
ふくらはぎの筋活動が活性化する。
血流が改善してむくみがとれ、
血栓が生じにくくなる。

座りすぎをやめた人たちからはこんな声も

肩や首などの
こり、痛みなど
が緩和した

気持ちが
明るくなった

前向きになった

頭がさえて、
集中力が
高まった

仕事の
作業効率が
高まった

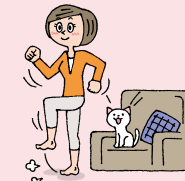
など

ブレイク! 「座りすぎ」

じっとしている状態を意識して「ブレイク」(中断)しましょう。
30分に1回、立ち上がることを心がけてみてください。立ったら、少し動くより効果的です。

サーティー 合い言葉はブレイク30!

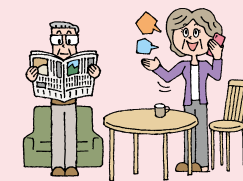
▼家庭で



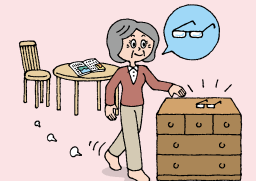
立ち上がって、
その場で足踏み



テレビのCM中は、
立ち上がって歩く



スマートフォンや電話を使う
ときは、できるだけ立つて



よく使うものをあえて
そばに置かない

▼外出先で



電車やバスは
立って利用する



よく歩く

▼仕事で



座ったまま、足踏み
書類やPC画面を
みながら



こまめに立ち歩く
プリントを取りに、
お茶を入れになど



コピーを取りながら、
かかとの上げ下げ

健康寿命がのびる!

「座りすぎ解消!エクササイズ」

下半身には全身の7割もの筋肉が、集中しています。とくに重要な、太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)とふくらはぎの筋肉を効果的に刺激する体操を紹介します。

片脚上げ

- 少し腰を曲げた姿勢で、伸ばす脚のものの下に手を入れる
- つま先を上に向けながら、ゆっくりとひざを伸ばしきり、ゆっくりと元に戻す
- ※ 反対の脚も同様に行う

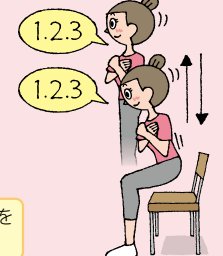
脚を伸ばしきったとき、太ももの筋肉がかたくなっているかチェック



スクワット

- 背筋を伸ばしてイスに浅く腰掛ける
- ゆっくり「1. 2. 3」で立ち上がる
- 背筋を伸ばしたまま、「1. 2. 3」で座る

脚を肩幅程度に開いて行う。脚全体の筋肉を効果的に刺激できる



川崎市 NEWS

医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では下記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。詳細は下記ホームページをご覧ください。

※下記とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<http://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き > 医療・健康・衛生・動物 > 医療費助成制度 <http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

50歳を過ぎたら带状疱疹の 予防接種をご検討ください!

带状疱疹は、ウイルスが原因で起こる病気で、体の片側に水疱や発疹とともにピリピリとした痛みが現れます。ときには、目や耳の神経が障害されたり、顔面神経痛などが残ることもある怖い病気です。原因となるウイルスは、日本人成人の9割以上の人の体内に潜んでいるといわれており、過労やストレス、免疫力の低下などがあると、ウイルスが活性化してさまざまな症状を引き起こします。予防には、免疫力の低下を防ぐとともに、ワクチン接種が有効です。50歳以上で带状疱疹ワクチンの接種を希望される方は、一度かかりつけ医にご相談ください。また、带状疱疹は早期に治療することで重症化予防につながります。疑わしい症状が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。