



安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

● 肥満防止のための生活習慣見直し編 ●

心筋梗塞や脳卒中の発症リスクを高めるメタボリックシンドローム。皆さんもよく耳にする言葉だと思いますが、万一、運転中に発症すれば甚大な事故につながりかねません。30歳代から増え始めるといわれ、その原因には生活習慣が大きくかかわっています。今回は生活習慣改善に向けた初めの一步を紹介します。

生活習慣改善に向けた取り組みポイント

運動

Point 1 今より「10分」多く体を動かす

身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下。肥満の予防・改善には運動が欠かせません。



例えば休日には

- ・スーパーやコンビニに買い物に行く時は、歩いていく
- ・出かける時は車ではなく自転車を使う
- ・掃除の頻度を増やす(窓ふきや庭掃除など)

どのような強度でもよいので身体活動を増やしましょう。目安として10分=1,000歩くらいになります。

食事

Point 2 規則正しい食生活を心がける

食べる速度が速いと糖尿病や肥満のリスクが、また朝食をとらないと糖尿病や脳卒中、心筋梗塞のリスクが上がるといわれています。規則正しい食生活と食べ過ぎに注意しましょう。



食生活改善のための工夫

- ・よくかんで食事を楽しむ
- ・間食や夜食、砂糖が入った飲み物を控える
- ・食事に野菜や海藻類を取り入れ、先に食べる
- ・麺類の汁は飲み干さない

運動だけで消費できるエネルギー量は限られています。食べ過ぎない工夫を考えてみましょう。

[肥満は病気ドミノの始まり!?]

メタボリックシンドロームの始まりは、ズバリ肥満です。メタボリックシンドロームが進行すると、ドミノ倒しのように高血糖、高血圧、脂質異常症と連鎖し、さらに心筋梗塞や脳卒中など重大な病気になる可能性が高まります。もし運転中にこれらの病気が発症したら…。肥満を自覚している方は、まずはそれ

以上にならない生活に変えていきましょう。

今回、運動と食事を改善する一歩目の取り組みを紹介しましたが、どちらかひとつだけ実践することでも効果があります。日常生活の中において無理のないペースで、生活習慣改善の取り組みを少しずつ増やしていきましょう。