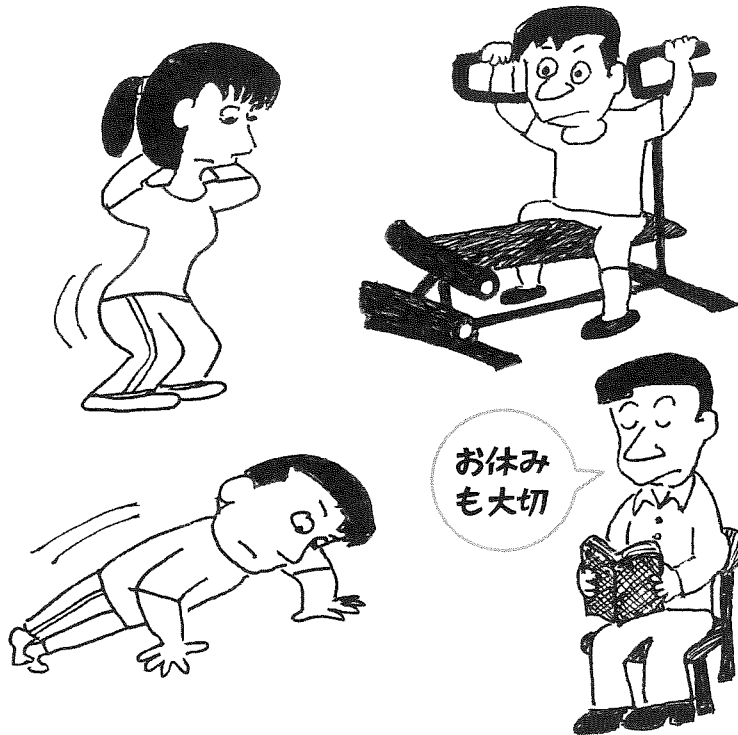


心とからだの健康づくり

筋力トレーニングで疾患発生子防を

— 死亡・生活習慣病発症リスクを10～17%削減 —



本年1月に公表された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚労省)によると、筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけでなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながるとしています。

筋トレを実施している人は、実施していない

人と比較して、総死亡及び心血管疾患、全がん、糖尿病、肺がんの発症リスクが、有酸素性の身体活動量に関わらず、10～17%低いことが示されています。

時間の長さは、全く実施していない人と比較すると、わずかな時間であっても実施していた人は、発症リスクが低い値を示しています。

■健康づくりを目指した筋トレのポイント■

○胸、背中、上肢、腹、臀部、下肢などの大きな筋群に、日常生活レベル以上の負荷で全身まんべんなく行いましょう。

○休息日を念頭に置いた「週2～3日」を推奨値としています。筋トレの実施はしっかりと休むことも重要です。実施時間が長くなりすぎると逆効果の可能性も示されています。

○有酸素性身体活動と筋トレの両方を組み合わせることで、生活習慣病発症のリスクが低くなります。

○個人の特性や能力に合わせて実施する。個別性の原則“が重要です。室内でもできる筋トレで生活習慣病を防止していきましょう。