

運動したくない人に朗報！日常生活でできる長生きの秘訣

運動は長生きに重要であり、脳卒中やがんのリスクの低下につながることはよく言われています。有酸素運動や筋トレなど様々なものを紹介してきましたが、継続するのが難しいと感じる人も多いかもしれません。そこで今回紹介するのは、日常生活の中でのちょっとしたしんどい活動が長生きにつながる可能性があるという研究です。

●日常生活でのしんどい活動(vigorous intermittent lifestyle physical activity: **VILPA**)

VILPAとは、日常生活の一部として行われる高強度の身体活動のことです。例えば階段昇降や通勤時の早歩きなど、長くても1-2分程度しか続かない活動です。

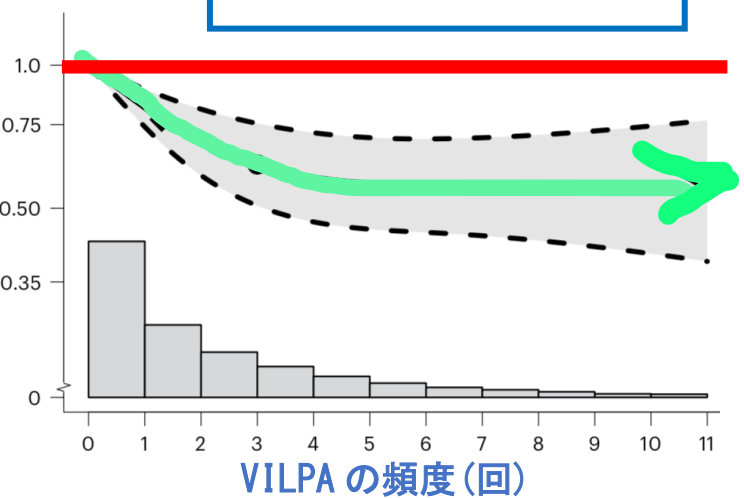


●VILPAは1日数回で効果バツグン！

研究では、1-2分程度のVILPAを1日3回行った人は行わない人と比べて、総死亡率とがん関連死亡率が38～40%低下し、心血管疾患による死亡率が48～49%低下につながると結論しています。そして驚きなのが余暇時間に運動を行う人で見られた高強度の運動の効果とほぼ同じであったということです。



死亡リスク



図：VILPAの頻度と全死亡率の低下

●日常生活に取り入れることが簡単

VILPAは特別な準備や設備が必要ないため、従来の運動に比べて取り入れやすいメリットがあります。例えばエレベーターを階段にしたり、駅までは早歩きをしたりなど、簡単でしかも毎日行う活動なので取り入れやすいものです。忙しい毎日で運動ができない、あるいはしたくない場合であっても普段の活動から大きな恩恵を受けられるのでぜひ取り入れてみてください。

参考：Stamatakis et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality *Nature Medicine* 28, 2521–2529 (2022)



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

【実は、この動き、腕・肩にとっても効くんです】



体操教室の様子

QRコードを読み取り
ご視聴ください。

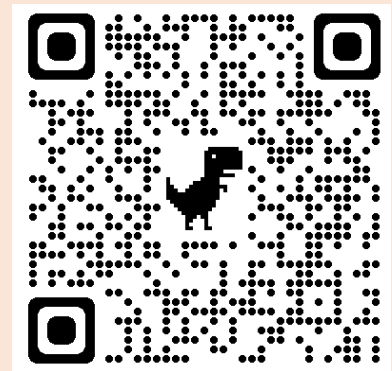
● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R5年 **2**月**27**日(月)

開催時間：**14**時開始(約45分間)

場所：お手持ちのスマホ・タブレット端末



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます