

「運動と健康寿命の延伸」

～運動による健康づくりの最前線～

我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会

①仲間と一緒に運動している人は要介護の状態になるリスクが低下します



要介護状態になるまでの時間は、運動していないグループの人に対して、運動しているグループは1年、また仲間と運動しているグループは2年先になっており、それぞれ健康寿命の延伸に寄与しているとされています。

②社会参加が活発に行われている地域ではそこで暮らす人の認知症リスクが低下します



多くの人々が活発に社会参加している地域では、人のつながりや信頼関係が豊かになり、その人が参加しているか否かを問わず健康度が高くなる可能性があると言われています。

③運動・スポーツグループへの参加促進には自宅からの距離が重要です



スポーツ活動の参加に大きく影響する要因として、その活動場所までの距離が掲げられています。具体的なデータとして、高齢者が目的地まで歩いて行ける距離は1kmまでで、1.5km離れると参加者が半分に減少してしまいます。グループへの参加を促進するためには、小規模であっても地域に多数の活動場所があることが重要であるとされています。

④睡眠改善には夜間の低強度運動が効果的です



低強度運動はいつ行っても効果はありますが、夜間に行うことで良質な睡眠を獲得する効果がさらに高まるとされています。