道民の健康情報 がん予防⑤「適度な運動にチャレンジ!」

【がんを防ぐために適度な運動を心がけましょう】

たとえば、歩行または歩行に同等の運動を1日60分行う。または、息がはずみ軽く汗をかく程度の運動は１週間に60分程度行うとよいとされています。また、65歳以上では、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので身体活動を1日40分行うことがよいとされています。

からだの活動が高いと、大腸がんリスクを減少することや、乳がんのリスクを減少する可能性が高いことが知られています。さらに、がんだけではなく心疾患や糖尿病のリスクも低くなることから、死亡全体のリスクも低くなることが知られています。身体活動量を保つことは健康で長生きするためのポイントとなりそうです。

無理をする必要はありません。体力にあった適度な運動を行うことで、全身の組織の血行を良くして新陳代謝を高めることになります！さあ、今日からチャレンジしましょう！

北海道看護協会ニュース　No.128
（令和元年7月31日発行）