



スイッチマン通信

2025.8
Vol.27

【4割が運動ゼロ】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。今年の夏はまた特に暑いですねー。子ども達、保護者、保育者の皆さんは体調いかがでしょうか？

前回「保護者の体力」というタイトルでこちらのコラムを書きましたが、今回はその続き。ちなみにこのコラムをご覧頂いている未就学児の保護者の皆さんは、30から40代の方が多いと思います。

現在、その30から40代の女性の4割が「全く運動をしていない」とのデータが出ています。それはやはり働く女性の増加が一番の原因だそうです。まあ、子育てに仕事に家事に、運動する時間なんてあまり取れないですもんね。

しかし、この運動不足って「死亡危険因子」、いわゆる死亡に繋がる病気を引き起こす原因のなんと第3位なんです。

- 1位 喫煙
- 2位 高血圧
- 3位 運動不足

実は運動不足で年間5万人も死亡しています。それを聞くと何だか恐ろしいですよ。逆に、定期的に運動をしている人は、がんや心疾患などのあらゆる原因による死亡リスクは低減するそうです。

さあ、これを聞いて皆さんはどう思いますか？「そんな事言っても、忙しくて運動なんてする時間はない！」と、反論する方も多くいると思います。

では「スマホだらだら見てる時間」は一日に何分ありますか？
その数分があれば、十分運動は出来ます。

私が一番おススメしたい運動は、ズバリ『ストレッチ』です。
ストレッチなら1種目20秒、
どんな服装でもどんな場所でもコツコツと隙間時間で可能です。
血流も良くなりストレス軽減、脂肪燃焼などなど、
その効果はたくさんあります。
健康寿命を延ばしたいのであれば、まずはストレッチからですよ。

今後、こちらのコラムではそんなストレッチのやり方も掲載していこうと思います。

※私の最新刊にもどこでも出来るストレッチが
たくさん紹介されています！

青山剛

