

車社会の発達など、運動不足の状態から肥満になり、肥満から生活習慣病（成人病）を引き起す人が増えています。平成九年の秋、厚生省の調査で、20歳以上の糖尿病患者数は、予備軍（近い将来に発病する人）を含めると男性は九・八%、女性は七・二%に増え、七年前の一・二倍です。

公衆衛生審議会健康増進栄養部会は、平成五年四月「健康づくりのための運動指針」を定めて、

日本人の日常生活の中に「運動をする習慣」が定着するよう、次の三つを示しました。

一、生活の中に運動を

歩くことから始めよ

・1日30分を目標に

・息がはずむ程度のスピ

ードで（歩歩など）

二、明るく楽しく安全に

・体調に合わせ、マイペ

ース（適度な運動を）

・工夫して、樂しく運動

・長続き（毎日、続けて）

・時には樂しいスポーツ

も（気分転換のために）

三、運動を生かす健康づくり（成人病予防にも）

・栄養・休養とのバランス

心と からだの栄養

能岡 浄 [4]

肥満が引き起す成人病

生活の中で適度な運動を

臓病）、脳血管疾患（脳卒中など）や高血圧、糖尿病、痛風、骨・関節障害などの生活習慣病は、数十年間の食生活や運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣と、遺伝、老化現象も伴い何らかの症状が出て来るもので

がエネルギー源に切り替わり、肥満や糖尿病の予防・治療に役立ち、血管を掃除し、善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防げます。」の例えとして、ローソクの芯を

は「明らかに見極める」の意味があります。生活習慣病になったのは先祖のせい（たたり）だと、家の方角が悪いとかでもなく、多くの因縁（原因と条件）により、「病気になるべくしてなった」とお念仏申しながら、うなづかせて頂くのです。

（大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授）

心身に負担がかかり長続防、ストレス解消など、あせらず、逆効果にならない生活習慣病の予防・治療とあります。「ニコニに効果的な」ことが分かりやすくなります。【ベースの運動】は、それを来ました。

運動のし始めは、筋肉中の糖質がエネルギー源になりますが、深呼吸で十分に酸素を吸い込めるような緩やかな運動（有酸素運動）を20分間以上

続けると体内の貯蔵脂肪も、ゆるやかな運動を続けていると筋肉や靭帯も強化され、痛みは和らいで来るものです。

と上手につぶれ、悪化しないよう、動く」とから始めましょう。運動を続けると、気分転換なりやケ酒やイライラバコも減ります。また【老化は足から】と言われます。だからこそ、年老いてからの運動は重要です。ひざや関節が痛くて、強化され、痛みは和らいでいる