



ニートを高めよう
～まずは立ちましょう！そして動きましょう！

診療技術部 リハビリテーション科 技師長 佐藤 武



生活習慣を改善するために、体重を減らすために、あるいは寝たきりを防ぐために運動をしましょうと勧められたことはありませんか。日頃からスポーツや散歩を楽しんでいる方ならすぐに実践できるかもしれませんが。

しかし、日頃の運動習慣のない方が、運動をしましょうと指導されても何から始めたらよいのか戸惑うこともあるでしょう。また、運動を始めてみたものの、続かなかったという方もいるかもしれません。

そこで、本格的な運動をしなくても健康を維持する方法を紹介します。それはニート（NEAT、非運動性熱産生）という考え方による活動です。

身体活動を運動と生活活動とに分けて考えます。身体活動における運動とは、体力向上やダイエットのために行われる活動のことです。例えば、ウォーキングやジョギング、スポーツをすることをいいます。

一方、生活活動とは日常生活の中で行う運動以外の活動を指します。具体的には、仕事や炊事・洗濯・掃除・買い物などの家事、犬の散歩やごみ出しなどで歩くこと、子や孫の世話をすることも含みます。

ニートとは、この生活活動によって消費されるエネルギーのことをいいます。

では、ニートを高めるにはどうしたらよいでしょう。

手軽にできる方法としては、座って過ごす時間を減らし、立つ、歩く時間を増やすことです。

デスクワークの方は、机の高さを上げて、立った姿勢でパソコン作業をしてみませんか。腰掛けずに立って会議をするのもよいでしょう。

自動車通勤している方は、自転車や徒歩での通勤方法に変える。また、バス通勤をしている方なら一つ手前のバス停で降りて、そこから歩けばその日の歩行時間が大幅にアップします。

そのほかにも、エレベーターやエスカレーターを利用せず、階段を昇り降りしてみませんか。ゴロゴロ寝ながらテレビを見ていたとしても、CMの間立っているだけでも違います。歯磨きをしながら、つま先立ちをしてみてもよいでしょう。

私たちの体は実によくできています。エネルギーを使う部分には多くの栄養を配分し、使わない部分には配分しなくなります。その結果、よく歩く人の足腰は強くなり、座っているだけの人は、立ち、歩くために必要な力が弱くなり、腰掛けているのが一番楽な体になってしまいます。

座りっぱなしは不健康を招きます。日頃の運動不足を解消するために今日から始めてみませんか。まずは立ちましょう！そして動きましょう！

2月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
5日(日)	滝川脳神経外科	小西歯科医院	0124-23-0102	芦別市北2条西1丁目6-5
11日(土)	滝川脳神経外科	塚本歯科医院	0125-23-2508	滝川市栄町4丁目4番22号
12日(日)	市立病院	伊東歯科医院	0164-23-5501	深川市2条7番29号
19日(日)	滝川脳神経外科	啓南歯科医院	0125-24-1020	滝川市中島町4丁目1番1号
23日(木)	市立病院	深川第一病院歯科口腔外科	0164-23-3516	深川市あけぼの町1-1
26日(日)	市立病院	押尾歯科医院	0125-52-2811	砂川市西2条北3丁目1-10

※市立病院…Tel 22-4311／大町2丁目2番34号 滝川脳神経外科…Tel 22-0250／西町1丁目2番5号
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます（8：30～翌8：30）。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル（Tel 22-2299）でお知らせします。