

🍁 医務室だよ！ 🍁

🍁 2022 Autumn 🍁

突然ですが皆さん、日頃から運動不足を感じることはありませんか？

学生の健康白書によると、大学生の運動習慣率が男子では67.7%、女子では53.6%という結果を示しています(2019)。大学生が運動不足になるには原因があります。

- 1: 部活動の強制力がなくなる
- 2: 体育の授業が2年生以降なくなる
- 3: お金がかかる
- 4: 新型コロナウイルスの影響

厚生労働省では1日当たり300kcal以上のエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されています。が、学校にバイトに忙しくてなかなか運動する時間はありませんよね。今回はふだんの日常生活で消費できる運動を提案します。日々の生活で運動不足を少しでも改善できるといいですね♪

文教大学越谷キャンパス 保健センター医務室

☎ 048-974-0055 (直通)

✉ k-imu@stf.bunkyo.ac.jp



1日300kcalの運動が目標！身近な運動の消費カロリーを知ろう！

(*性別・年齢・体重などにより消費エネルギーは差異があるので大まかな目安です)

【自転車の消費カロリー】:

自転車は下半身を動かすので、早足で歩くのと同じくらいのカロリー消費がある。天気の良い日には遠回りしてみよう！



【早足で歩いたときの消費カロリー】

駅から大学までの往復を早歩きしてみよう。踵の高い靴やサンダルは危ないので注意して！



【階段を上るときの消費カロリー】:

エレベーターを使わずに階段を利用するようにしてみよう。

時間があるときには3号館の7階まで昇り降りするだけでもいい運動になりますよ！



【入浴の消費カロリー】:

湯船と洗い場の往復回数が増えるほどカロリーの消費量がUP♪

ついでにお風呂掃除をするとさらに良き◎



【縄跳びの消費カロリー】:

早歩きや階段の昇り降りから自信がいたら100回跳びにチャレンジしてみよう。



【掃除の消費カロリー】:

掃除機はこまめに動かすこと。息が弾むくらいにスピーディーにできれば◎



心の健康、大事にしていますか？

いきいきと過ごすためには、『心』と『体』の両方が健康でなければなりません。

ストレスが溜まりすぎる前に、手軽で自分に合ったリラックス方法で、ストレスを解消して心の電池を充電しましょう。

ストレス解消法は、自分が『気持ちいい』、『楽しい』と感じるものなら何でも構いません。

身体の緊張をほぐすと心もゆったいします。



～簡単ストレス解消法あれこれ～

- 1, **運動（ウォーキング・サイクリング・ストレッチ）**
適度な運動は、ストレス解消と体力づくりが同時に行える大変よい方法です。運動がない方は、体に無理のかからないことから始めましょう。
- 2, **おしゃべり**
仲間とのコミュニケーションを活発にすると、メンタルヘルス維持により結果をもたらすことに加えて、適切な助言や援助も受けやすくなります。
- 3, **音楽（聴く・歌う・踊る）**
移動中なども楽しめます。
- 4, **動物とのふれあい**
動物との触れ合いは、ストレス軽減効果に加え、孤独感を癒すなど、心身により効果をもたらします。
- 5, **半身浴**
半身浴は、自律神経を活性化し、心身をリラックスさせるのに最適です。同時に読書や音楽、アロマを楽しむのもよいでしょう。
- 6, **自然を楽しむ、花や緑にふれる、森林浴**
森の中を散策するのはもちろん、庭でガーデニングを楽しんだり、テーブルに切り花を飾ったりするだけでも、ストレス解消効果は得られます。

《お知らせ》

HPV ワクチンの定期接種とキャッチアップ接種のご案内・・2021 年 11 月から積極的な勧奨が再開

HPV ワクチンとは：子宮頸がんなどのヒトパピローマウイルス（HPV）感染症を予防するワクチンです。2013 年 4 月から法律に基づき、定期接種されたワクチンです。特に発がん性の高いウイルス株の 16 型と 18 型に対するワクチンです。HPV ワクチンで感染を防ぐことができます。子宮頸がんの原因の 50～70% を防ぎます。

対象者：1997～2005 年生まれの女性に対して、令和 4（2022）年 4 月～令和 7（2025）年 3 月の 3 年間は原則無料で接種が可能となりました。公費での接種機会を逃した方々のための接種です。

詳細

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_catch-up-vaccination.html