

## 志野医師からひと言：ヴィルパ

適度な運動は、バランスの良い食事と共に健康維持のための大切な要素とされています。しかし、多くの方にとって、なかなか習慣づけるのが難しいのが現状ではないでしょうか。

ヴィルパ (VILPA) という言葉があります。日本語にすれば、“日常の中での少し強めの断続的な運動”ということになります。オーストラリアなどの研究者らによると、1日たった4分間の活発な身体活動であっても継続することで、がんや心血管関連の死亡リスクが下がるとのことです。

例えば通勤やウォーキング時に早歩きをしてみる、エスカレーターより階段を使う、時には階段で一段飛ばししてみる、スーパーで少し重い買い物かごを持って歩く、テレビを見ていてもコマーシャルの時には立ち上がりからだを動かす…などのちょっとした活動でも意識づければ効果があるということです。無理せず気楽に取り入れてはどうでしょうか。

(栄養に関するお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

