

～身体を動かしていますか？～

運動不足は生活習慣病と深い関わりがあります。いつまでも若々しく健康で過ごせるように、メンテナンスとして積極的に身体を動かすことは大切です。
みなさんはふだん身体を動かしていますか？

運動って？

運動と聞くとどのようなことを想像されますか？

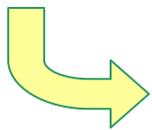
運動は、なにも走る、泳ぐということだけではありません。普段の生活パターンを少し変えるだけでも運動につながります。大切なのは身体を動かそうとする気持ちです。



運動の効果は？

運動をすることによってどんな効果を得られるのでしょうか？

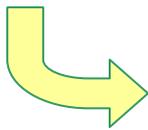
★実感できる効果としては・・・



- ①体力アップ
- ②気分転換
- ③ストレス発散
- ④肥満防止



★体の中での変化としては・・・



- ①代謝アップ
- ②骨が丈夫になる
- ③生活習慣病の予防



どんな運動をすればいいの？

生活習慣病予防のためには続けて運動をすることが大切です。そのためには、無理をせずに普段の生活の中で活動量を増やしていくことがおすすめです。

積極的にウォーキングやジムに通うなど実施できる方はぜひチャレンジしてみてください。ただ実際には時間を作って運動できる方のほうが少なく、多くの方が仕事や家事に追われてなかなか運動することができない状態にあるのではないのでしょうか？



・・・そこで

毎日の生活の中で実施できそうな小さなことをあげてみました。

- ①万歩計をつけてみる
- ②電車やバスは1駅手前から歩くようにする
- ③歩くときは早歩きにする
- ④エレベーターやエスカレーターは使わない
- ⑤犬の散歩の担当になる
- ⑥駐車する時の駐車場はなるべく遠くに停める
- ⑦近くの買い物は車を使わないようにする
- ⑧週末に気分転換もかねて歩いてみる
- ⑨一緒に歩ける仲間を見つける
- ⑩歩くための靴を新しく購入してみる
- ⑪大掃除の回数を増やしてみる



11項目あげてみましたが一つ一つはそれほど大変なことではないと思います。

「なあ〜んだこんなことか。」と思った方は、ぜひ取り組んでみてください！！

身体を動かすきっかけとしてはどのようなことでもかまいません。体を積極的に動かすことを意識して、小さなことを続けてやる。こつこつやることで大きな結果につながりますよ！！ぜひ今日から身体を動かしてみませんか？

★運動を行うときの3大注意点★

健康のための運動ですから、無理して体調をくずしたら逆効果です。運動される場合にはとくに次の3つに注意し、運動は体調に合わせて行い、時には中止しましょう。

※主治医がいる場合には必ず医師と相談の上で安全な運動を開始してください。

1. 体調や天気などの状況を総合的に考え、条件が悪いときには休む。
2. 軽い柔軟体操やストレッチによるウォーミングアップとクーリングダウンを忘れずに。
3. 水分補給はこまめに、十分に！！お茶やお水入りボトルなどを携帯しましょう。
(スポーツドリンクを飲みすぎることは、糖分の取りすぎにつながるおそれがあるので注意しましょう)

参考文献：厚生労働省 eヘルスネット

医療法人社団 相和会 みなとみらいメディカルスクエア