# 運動量を増やそう

## ★身体活動量・運動とは★

運動は、疾病を予防し活動的な生活を送る基礎となる体力を増加させるための基本的な身体活動であり、 爽快感や楽しさを伴うものです。

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、総死亡・高血圧・糖尿病・肥満・骨粗しょう症などの 罹患率が低いこと、また、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

# **★+10**(プラス、テン)★

健康のために、今より

10分多く

体を動かしましょう。

## 職場、通勤中に

- エレベーターやエスカレーター を使わずに階段を使う
- 歩くときは歩幅を広く、早く 歩く
- デスクワークの人は30分に 1回は立ち上がる
- ・仕事中の姿勢を正す
- •休憩中に軽くストレッチを行う
- ・自転車で通勤する
- ・電車では座らない

#### 日常生活で

- キビキビと家事を行う
- テレビを見ながら筋トレ やストレッチ
- ・歩いて買い物に行く
- 歩いて子供や孫のお迎え
- 庭の手入れを行う
- ・テレビや携帯を見ながら 脚上げ
- ・歯磨きをしながらスクワットやつま先立ち

# 休日に

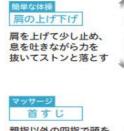
- 公園でリフレッシュ
- ・家族との外出を楽しむ
- 友達と直接会って楽しむ
- ・子供や孫と遊ぶ
- 地域の人とスポーツイベントに 参加する
- ・ラジオ体操、散歩、ジョギング
- ・運動施設に通う(プールやジム)
- ・ 洗車の際に手足を大きく動かす

## \*安全のために\*

- 「つらい・きつい」と感じない程度にからだを動かしましょう
- ・体調がすぐれないとき、睡眠不足のときは無理をしないようにしましょう
- いきなりきついことをしないで、少しずつきつさを増していくようにしましょう

## ★ストレッチ★

ストレッチとは、意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。最近は、美しい姿勢の保持やリラクゼーション、筋温や体温を高める効果が明らかとなっています。生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に効果的といったエビデンスは十分にはないが、習慣的なヨガの実施が血圧の低下させること、柔軟性の高い人は動脈硬化度が低い事などが報告されています。

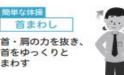


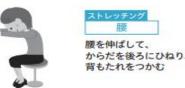
親指以外の四指で頭を つかみ、親指で首すじ を押すようにマッサー ジする





両手を組んで前へ 伸ばし、おへそを のぞきこむようにして 背中を丸める











参照:厚生労働省ホームページ