

## 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
- ・歯磨きをしながらか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。最近では、**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。

## 簡単な体操

## 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす

ストレッチング  
背中

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

ストレッチング  
腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ

マッサージ  
首すじ

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

簡単な体操  
首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす

ストレッチング  
上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る

