

気軽にトライ！毎日運動

生活習慣の基本といえば…食事・運動・休養。

そのうち運動は「やった方がいいんだろうなあ…」「やらなくちゃなあ」と思いつつ、なかなか実行に移せない人が多いようです。実は、そんなに気負わずに、気楽にやってもよいのです！

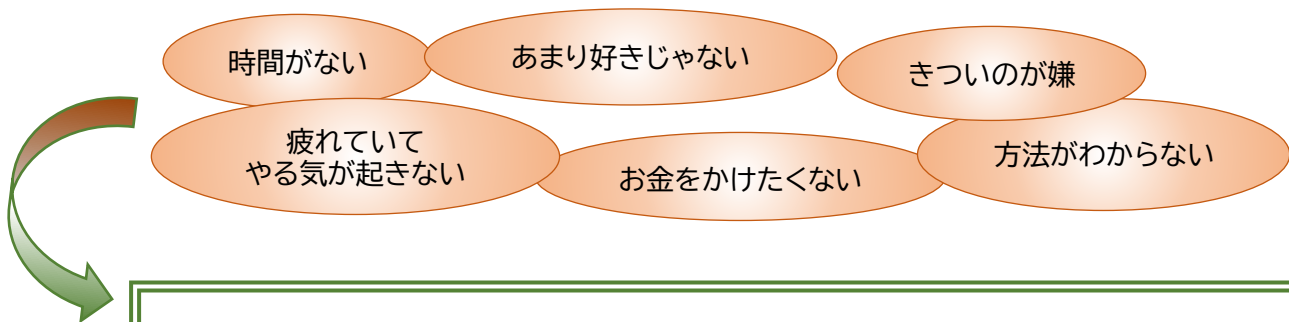
“いつか”ではなく、“今から”。気軽に始めてみませんか？

▶ 運動のメリット

1. 筋力・持久力・柔軟性の維持
2. 生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防
3. 風邪・感染症にかかりにくくなる（体力・免疫機能の維持）
4. 転倒・ケガをしにくくなる
5. 気分転換・ストレス発散になる（メンタルヘルスの向上）



▶ 運動が続かない理由



実は、もっと気軽に考えていいのです！

☆1回の時間が短くても、トータルの効果は同じ（60分×1回＝10分×6回）！

☆きつい運動でなくても効果あり。

☆あなた好みの運動でOK。誰かと比べるのではなく、楽しんで！

▶ 発想の転換！ 運動はやれる！やりたい！楽しい！

運動は面倒・嫌なものではなく、身体を動かしたら楽しい ととらえよう。

- ・長時間飛行機に乗ったあと
- ・長い会議のあと



身体をグーっと伸ばすと、なんとも心地よいですね。じっとすることは、実は辛いことと心得よう。



- ・景色の良いところでの散歩・サイクリング
- ・子供とキャッチボール



楽しく身体を動かした後は食事もおいしい！よく眠れる！動くことは自分にとって良いこと！

▶ 4つの気軽ポイントを押さえて、今日からあなたも毎日運動派！

① いつもの生活の「ついでに」

- ・通勤 ⇒ 駅の階段を使ってみる(帰りだけでもOK！)
帰宅時に少し遠回り
天気の良い日、月がきれいな夜は一駅手前で降りても良い！
駐車場は少し遠くに停める
- ・仕事中 ⇒ 30分に1回は席を立つ(お茶くみ、トイレ)
- ・買い物 ⇒ 近くなったらまには徒歩で行ってみる
少し離れたスーパーへ自転車で
カートを使わずかごを持つ(買うものが少ない時限定！)
- ・犬の散歩 ⇒ 3分に1回、1分の早歩き
いつもより長めのコースをセレクト



② 何かをしながらでOK！「ながら運動」

- ・テレビを見ながら … スクワット
- ・電車に乗りながら・歯を磨きながら … かかとあげ
- ・仕事をしながら … 腹筋・ドローイン(お腹へこませ)



③ 短くてOK！「プラス10運動」

- 1日10分、何かをプラスしてみよう！
- ・仕事の合間に肩回し
 - ・ラジオ体操で気分転換(5分 20kcal)
 - ・気になる部分の筋トレ(3分 10kcal)
 - ・寝ころんでストレッチ
 - ・身体を動かすゲームも◎
 - ・動画に合わせてダンス
 - ・10分歩行=1000歩=30kcal



おうちも片付き、カロリーも消費！

- ・お風呂洗い： 5分(15kcal)
- ・掃除機をかける：10分(30kcal)
- ・食器を洗う： 10分(10kcal)
- ・洗濯物を干す： 10分(12kcal)
- ・子供と遊ぶ： 10分(50kcal)



④ 家事や育児も運動のひとつ！

☆ 継続は力なり。毎日少しずつでいいので「なにか」やってみよう

☆ 疲れがたまっている時、体調の悪い時は無理をしないで、運動はお休みしよう