

はじめよう、運動はこんなに効果的！

運動をするメリット

▶ 検査値が変わる

運動習慣を生活に取り入れれば、肥満解消、血圧の低下や血中脂質、血糖が改善する。

▶ 生活習慣病リスクが低下

検査値が改善されれば、生活習慣病にかかるリスクも低下します。→動脈硬化の進行にブレーキ

▶ 生活の質(QOL)が高まる

体も軽く、健康に自信を持てる。太りにくく疲れにくい体になる。
→毎日の生活がアクティブに

はじめよう！ウォーキング

ウォーキングのような有酸素運動は体脂肪を効果的に燃焼し、持久力を高めます。

正しい姿勢で歩こう

- 目線は少し遠くを見るように
- 背筋を伸ばす
- あごは軽くひく
- かかと着地
- つま先で蹴り出す
- ひじは自然に曲げる

上からつられてい
るような
イメージ





生活の中で活動量を増やすコツ

+10(プラス・テン)で健康寿命をのばしましょう！

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

⇒今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？

いつ、どこで+10(プラス・テン)しますか？



【朝】

- ▶ ラジオ体操をする
- ▶ 犬の散歩をする

【通勤】

- ▶ 1駅手前の駅(バス停)から歩く
- ▶ 目的地までを遠回りする
- ▶ 乗換は階段利用する
- ▶ 駐車場は遠くに止める

【仕事中】

- ▶ トイレは違う階を使う
- ▶ 少し遠くのお店まで歩いてランチ
- ▶ 休憩中は5分でも時間があれば歩く
- ▶ 仕事の合間にストレッチする

【家庭】

- ▶ 買い物は歩いていく
- ▶ 食後休憩したらウォーキングする
- ▶ TV見ながらストレッチをする
- ▶ 庭の手入れをする
- ▶ こまめにフローリングワイパーをかける

【休日】

- ▶ ゴルフの練習
- ▶ 子供と遊ぶ
- ▶ テレビを使うスポーツゲームをする
- ▶ サイクリングする
- ▶ ウィンドウショッピングに出かける