

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

運動して心も体もリフレッシュ 生活の中で体を動かす機会を増やしましょう

普段の生活の中で運動する習慣はありますか。運動と聞くと、苦手意識があったり、つい面倒でなかなか気が進まなかったりする方もみえます。

運動のために何か特別なスポーツをしなくてはいけないというわけではありません。普段の生活の中で、体を動かす機会を少し増やすことが大切です。

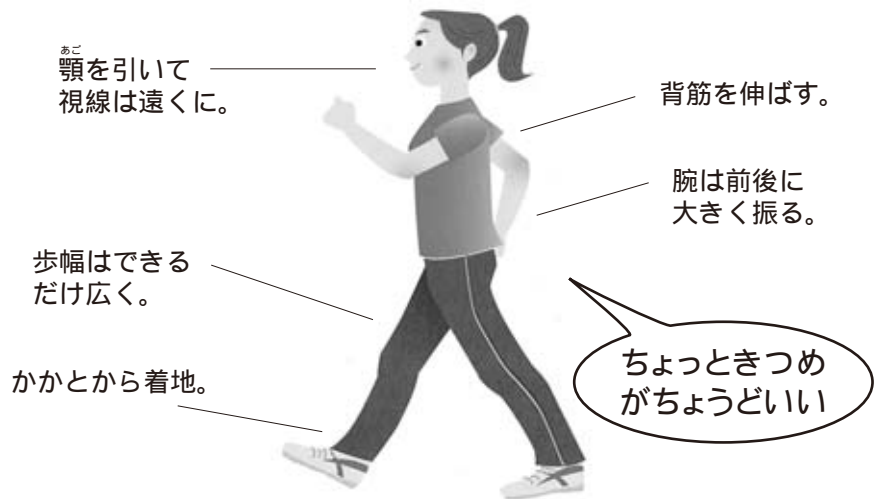
例えば、通勤や通学の途中に1駅手前で降りて歩くことや、できるだけ階段を使うこと、昼休みの時間や休日に散歩をすること、テレビを見ながらストレッチをすることなどが挙げられます。

普段、あまり体を動かす機会のない方がいきなり歩くと、膝や腰を痛めてしまうことがあります。最初はゆっくりと、無理のない程度に体を動かすことを続けてみましょう。



体を動かすことに慣れてきたら、かなり楽と感じる程度で20分～30分ぐらいウォーキングをすることから始めましょう。

ウォーキングのポイント



ウォーキングを楽しみましょう

ウォーキングは、運動初心者の方でも簡単に続けやすい運動の1つです。

ウォーキングの効果は、メタボリックシンドローム予防や生活習慣病予防だけでなく、ストレス解消やリフレッシュなど、心身へのさまざまな効果があります。

ウォーキングのポイント

いつもより歩幅は広く歩く

少し息が弾むくらいの速さを保つ

腕の振り上げの大・小で運動強度を調節する

なんとなく歩いていても効果的な運動にはなりません。体を動かすことに慣れてきたら、正しい歩き方を覚えて運動効果をアップさせましょう。