

運動には、健康、体力づくり、成人病予防等の種々の効果があると言われています。健康づくりには、息切れするような激しい運動ではなく、話をしながらでも楽にできる『速歩き』のような運動でも充分効果があります。このような運動は特別に時間を作らなくても、生活の中で無理なく継続して行うことによって、安全で効果的な健康づくりができます。生活の中に運動を取り込み、是非健康づくりに役立ててください。

★ 歩くことから始めよう！

生活の中に運動を取り入れるには、まず『歩く』ことから始めましょう。季節の移り変わりをしたり、家族や友人と話をしながら歩くのはとても気持ちのよいものです。

近くへの買い物等はできるだけ『歩く』ようにし、階段とエスカレーターがあったら、自然と階段の方に足が向くように習慣づけましょう。

『歩く』ことは、いつでも、どこでも、一人でもできる最も身近な運動であり『健康づくりのための運動』のまさに第一歩です。

★ 1日30分を目標に！

1日30分、起きている時間の約3%を意識して身体を動かしましょう。一度に30分間続けるのが無理なら、何回かに分けても構いません。まずは合計30分を目標に始めましょう。運動をする時間がない場合には、職場や家庭でもこまめに身体を動かすなど、生活の中で意識して身体を動かすだけでも効果があります。



★ 体調に合わせマイペース！

運動やスポーツは、勝負や技術に拘らず、明るく楽しくマイペースでやりましょう。身体の調子が悪い時や睡眠不足の時、寒い時や暑い時には無理に運動する必要はありません。

準備運動をして身体をならし、整理運動をして疲労や緊張を取り除くなど、気持ちよく身体を動かせるよう、体調を整えて運動しましょう。自分の体調や体力にあったやり方をすることが大切です。