



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ります。健康づくりは、息切れするような激しい運動ではなく、話をしながらも楽に『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込み、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入れるには、まず『歩く』ことから始め、季節の移り変わりを見たり、家族や友人と話をしながら歩くのは、とても気持ちの良いものです。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付けましょう。『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』の真に第一歩です！

★1日30分を目標に！

1日30分、起きている時間の約3%、意識して体を動かしましょう！一度に30分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、こまめに体を動かす等生活の中で意識して体を動かすだけでも効果が発揮できます！

筋肉のコリが及ぼす悪影響

血管の注意 代謝の低下 肩・腰・手足のコリ



筋機能の低下

柔軟性の低下

たるみ



肝臓に脂肪がたまりやすい人

▼肥満体質の人

▼閉経後の女性



▼脂っこい物、甘い物が好きな人

▼運動しない人



【高齢者が歩くことのメリット】

生活習慣病の予防

睡眠の質向上



骨粗鬆の予防

転倒の予防



からだを動かすとビッグなお〇けが ついてくる!!

ビッグなお〇まけって??

【おまけ1】

元気になれる!!

◆心肺機能の向上
◆便秘予防・
◆消化機能の向上



【おまけ2】

若く

なれる!!

◆美容効果
◆骨粗しょう症予防



【おまけ3】

笑顔

になれる!!

◆ストレス解消



★体調に合せマイペース

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！体の調子が悪い時、睡眠不足の時、寒い時、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等、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！