

脱・運動不足

インターネットの広がりや在宅ワークの普及など、便利な世の中になった反面、運動不足が懸念されています。運動不足は、身体だけでなく、様々な悪影響を及ぼします。そこで、今回は日常生活での運動不足解消のポイントについてご紹介します。

※ 運動の目安：30分以上の運動
(息がはずみ汗をかく程度)を週2日以上
出典：健康づくりのための身体活動基準2013

運動不足は何が悪い？

運動不足による悪影響

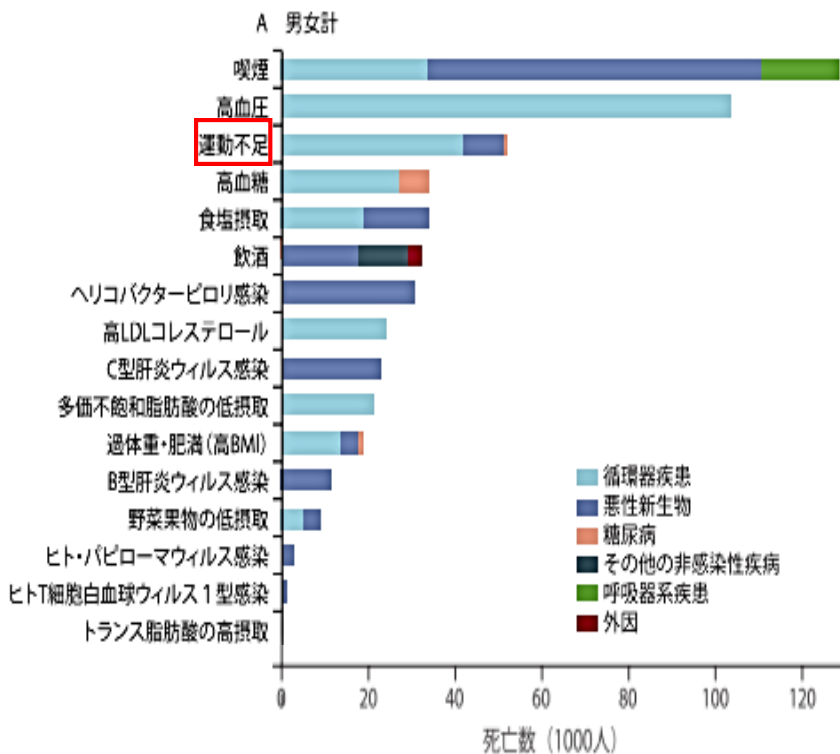
- ・筋肉が衰える
- ・骨が脆くなる
- ・太りやすくなる
- ・免疫機能が落ちる
- ・ストレスを感じやすくなる
- ・心肺機能が低下する

放置すると、生活習慣病（がん、糖尿病、脂質異常症など）・うつ病などの精神疾患の発症リスクが上昇

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

また、こんなデータも…

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



日本人の死亡リスク…「喫煙」、
「高血圧」に続き、第3位に

「運動不足」

⇒ 運動不足は

病気の発症や

死亡リスクに

大きく関係しており、

「脱・運動不足」の取り組みは、

健康

でいるために

非常に重要です。

裏面で運動不足解消のポイントをご紹介します

まずは

少しの合間に「ちょこっとエクササイズ♪」 ストレッチと筋力トレーニング

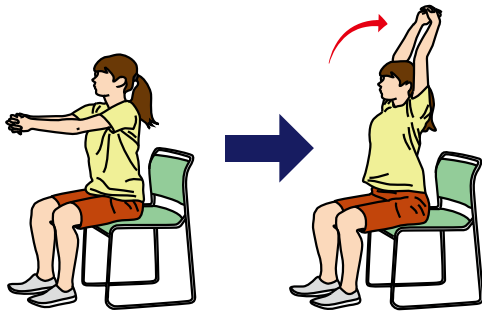
※ 運動を始める前に肩や腰などの痛み、高血圧や糖尿病などの持病をお持ちの方は、主治医に相談しましょう。

※ 息を止めずに体調に合わせて無理せず行いましょう。

ストレッチで身体も心もリラックス

ストレッチ ① 背筋伸ばし体操

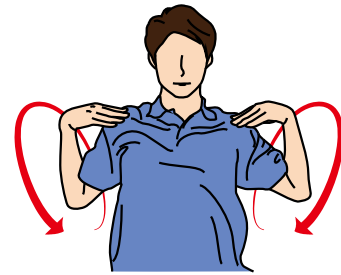
- ① 両手を胸の前で組んでしっかり伸ばします。
- ② 両腕をゆっくり上に上げて背筋を伸ばします。



5秒保持
5セット

ストレッチ ② 肘回し体操

両手を両肩に置いて、肘で出来るだけ大きな円を描きます。



3回転
反対回しも

筋肉量を増やして基礎代謝をアップ!

筋力トレーニング ① 踵上げ

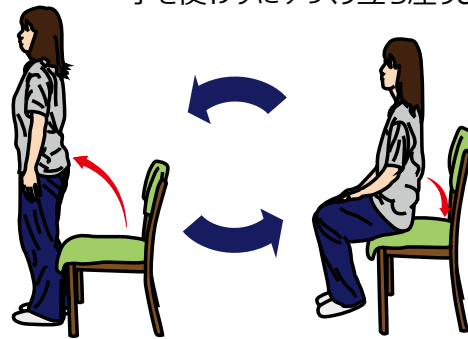
- ① 壁に手をつけて片足立ちになります。
- ② 踵をゆっくりと上げてゆっくり下ろします。

※ ふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」と言われており、血流改善に効果的。

左右
各20回

筋力トレーニング ② 立ち座り

手を使わずにゆっくり立ち座りしましょう。



10回

日常生活での運動不足解消のポイント

運動不足解消のために運動を始める場合、いかに続けやすい方法を見つけるかということが重要です。中々運動が続かないという方は、以下のように、まず日常生活の中で身体を動かす機会を増やすことから始めましょう。

- ① 家事の合間にストレッチや軽い筋力トレーニングを行う。
- ② エスカレーターやエレベーターではなく、階段を使う。
- ③ 通勤や買い物など、短時間でも歩く機会を増やす。
- ④ 掃除や洗濯などの家事で、身体を動かすことを意識する。

今より10分だけでも長く身体を動かすことで、生活習慣病のリスクが減ることがわかっています。

「脱・運動不足」に向けて、出来ることから取り組んでいきましょう♪