

## 運動していますか？

運動には健康・体力づくりや成人病予防などの種々の効果があるといわれています。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。

近くへの買い物などはできるだけ「歩く」ようにし、階段とエスカレーターがあつたら、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%、意識して身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、勝負や技術にこだわらず、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のが大切です。

以上