

運動不足解消で

健康づくり

少しずつ暖かくなり、外に出やすい気候になってきました。
冬場寒くてなかなか運動が出来なかった人、年末・年始、年度末
で食べ過ぎて体重が増えた人、この機会に運動を始めませんか？

運動はなぜ必要？

運動には次のような効果があります。

- 心臓・肺・筋肉の機能を強化する。
- 肥満を改善し、適正体重への移行・維持に効果がある。
- 血糖・血圧を下げ、善玉コレステロール（HDL）の増加を促し、生活習慣病の予防に効果がある。

ただし、現在病気を患っている方に関しては、症状を悪くする可能性があります。

以下の方は必ずかかりつけの医師と相談の上、運動を始めるよう

にしましょう。

空腹時血糖	140mg/dl 以上の方
血 圧	160/90以上の方
神 経	痺れ感がある方
整 形 外 科	腰や足などに痛みのある方
そ の 他	心臓・腎臓・肝臓などで病院受診をしている方

運動の実施

1 ストレッチで体の準備を実施。

体を動かす前に筋肉をほぐして

あげましょう。十分にストレッチ

チをすることで痛みや怪我の予防にもなります。

《ポイント》

呼吸を止めずにゆっくりと痛みを感じない程度に行いましょう。

2 運動

運動にも様々ありますが、心臓・肺・筋肉などの機能の強化や健康づくりのための運動には有酸素運動が効果があります。その代表がウォーキングです。実施する際の目安は次の通りです。

《歩行スピード》100メートルを1分程度で歩く。

《頻度》毎日行うのが好ましいが、

週2回〜3回以上を目標とする。

《時間》1回20分から60分程度

※急に激しい運動は避け、徐々に時間や回数を増やしていきま

3 柔軟体操

最後に疲れを残さないためにも、ストレッチをしましょう。

ひとりひとり運動習慣は違うため、出来ることを少しずつ始めていきましよう。

また、運動は数日で効果が出るものではないため、長期間続けて行くことが大切です。無理なくできる方法で実施していきましよう。

