

運動に期待できる効果

～あなたにとって必要なのは？～

運動を続ければ、様々な効果が得られることがわかっています。やめると効果は減少します。

- ☐ **健康や若さを保ちたい**（暦年齢より若い身体年齢）
- ☐ **検査結果を改善したい**（血圧、血糖、中性脂肪、肝機能など）
- ☐ **内臓脂肪を減らしたい**（メタボ予防、肥満の改善）
- ☐ **体力を維持・向上したい**（ロコモ予防、持久力・筋力・柔軟性）
- ☐ **ストレスを解消したい**（気分の改善、緊張や疲労の緩和）
- ☐ **脳を活性化したい**（思考力・判断力の向上、認知症の予防）
- ☐ **病気の発症・再発を予防したい**（脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、がん、など）
- ☐ **健康寿命を延ばしたい**（フレイル予防、寝たきり予防、など）



運動を妨げる要因

～やらない言い訳になっていませんか？～

- ☐ **体を動かすことは嫌い、苦手だ**
- ☐ **運動する時間がない、忙しい**
- ☐ **運動できる場所がない、行く手段がない**
- ☐ **運動する仲間がいない、指導者がいない**



気をつけよう

～運動は諸刃の剣。安全に、効果的に行うには？～

体力や健康状態には個人差があるので、運動は個人にあった方法で行うことが大切です。当日の体調や環境条件によっては、運動を控えたり、時間や場所を選ぶことも必要です。

熱中症にならないためには、睡眠や食事をしっかり取り、早朝や夕方の涼しい時間や、屋内の涼しい場所を選ぶこと。こまめに水分補給をしながら、短時間で済ませましょう。また、現在運動習慣のない人が、いきなり頑張りすぎるのは危ないので注意しましょう。例えば、悪い姿勢でぎっくり腰、歩きすぎて膝半月板の怪我、ジャンプでアキレス腱断裂、ハードな筋トレで血圧上昇、無理に走って心臓発作を起こす、などなど。運動には危険が潜んでいることも忘れずに。

ただ、自己判断は意外と難しいものです。心配な方は運動の専門家に相談して下さい。医師（できればスポーツ医）に運動処方を出してもらい、信頼できる指導者にサポートしてもらって、より安全に、効果的に、そして楽しく運動することができます。



"運動のすすめ"編

Try it!!
ためてみよう！

今回は「運動」を通して、
あなた自身を、そして家
族や職場を、振り返って
みましょう。

西九州大学・健康福祉学部・教授
ライフスタイル医科学研究所・所長
庄野 菜穂子



運動不足度チェック

～チェックが多いほど、運動不足が疑われます～

- ☐ **最近1年以上運動習慣がない**
- ☐ **通勤・移動には車を使うことが多い**
- ☐ **職場で長時間座っている、家でゴロゴロしている**
- ☐ **エレベーターやエスカレーターを使うことが多い**
- ☐ **お腹周りが太くなってきた。脚やお尻が痩せてきた。姿勢が悪い。**
- ☐ **健康診断や受診先の機関で運動を勧められた**
- ☐ **階段や坂道で息切れや動悸がする**



（注意：息切れや動悸には病気が隠れていることもあるので、心配な方は受診しましょう。）

プラス10（プラステン）

～たった10分、されど10分、どう使う？～

運動不足を自覚しているけどなかなかできない人は、1日10分、1回10分から、始めましょう。隙間の時間を使って、こま切れでも大丈夫。今よりも合計10分、体を使うことから、レッツトライ！

- ☐ **深呼吸をする**（呼吸筋を強くし、自律神経の安定につながります）
- ☐ **ストレッチをする**（筋の緊張がほぐれ、血流が良くなります）
- ☐ **姿勢を良くする**（肩こり・腰痛の予防、気分も前向きに）
- ☐ **こまめに席を立つ**（1時間に1回は脚の筋肉を使う）
- ☐ **近い距離は歩いて移動する**（10分で約1000歩）
- ☐ **移動を自転車にする**（スピードの出し過ぎ、怪我に注意）
- ☐ **階段を使う**（登りは2～3階から苦しくない範囲で、下りは膝などの痛みがない範囲で）
- ☐ **ながら運動をする**（テレビを見ながら、歯磨きしながら、待ち時間に、など）

