



生活習慣病の予防 後編

～運動習慣をつけよう～



*はじめに

生活習慣病とは日本人の死因の上位を占める『がん』『心臓病』『脳卒中』に含まれており、生活習慣病を予防するための運動の目安は「1日30～60分の中強度の有酸素運動を週3回以上」と言われております。

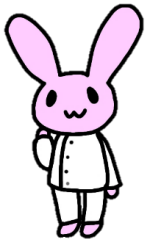
例えば

- ・速く歩く
- ・水泳(水中で歩く)
- ・スクワット

ややきつと感じる運動

難しければ

日常生活の中で取り入れられる運動を行う



皆さん運動は続けていただけているでしょうか？
今回はモチベーション(やる気・意欲)の維持など
「運動習慣のつけ方」についてご紹介させていただきます。

運動を続けている方

▼現在、行っている運動の回数を増やしてみましよう

▼運動量を増やした後に1ヶ月継続できなければ元の回数に戻すのもよいです

1日に運動する
機会を増やそうかな

体力がついてきたね
どこかお出かけしたいな



回数をもう少し
増やしてみよう

モチベーション(やる気・意欲)を維持するために

- ・運動をしたらカレンダーなどにチェックをつける
- ・日々の運動量をノートなどに記載する
- ・定期的に息抜きやご褒美の日を決めて運動習慣を維持しましょう！

運動が続いていない方

- ▼毎日継続するのに、高すぎる目標になっていないか見直しましょう
- ▼楽しく続けられる内容に変更しましょう
- ▼調子が悪いときは無理をしないように

1回で行う回数は
多くないかな？

地域の体操教室に
参加してみようかな

好きな音楽に合わせて
身体を動かすのもいいかも



運動習慣をつけるために

- ・親しい人や周囲の人に運動を行っていることを伝える
- ・一緒に運動を行う人をつくる
- ・運動を続けることが出来たら自分にご褒美を！



それでも運動するのは
大変だわ……

それなら普段の歩き方を変えるのは
どうでしょうか？



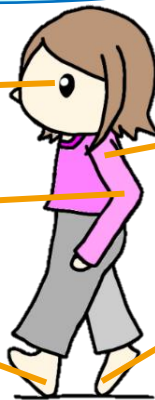
目線はまっすぐ前を向く

肩の力を抜く

腕を軽く振る

つま先で地面を押す

足はかかとから地面に接地する



歩き方を意識して行うだけでも全身運動に
なっていていい効果が得られますよ

*おわりに

生活習慣病の予防のために運動を続けることが大切です。日常のちょっとした時間に運動する習慣を組み入れ、自分に合ったモチベーション(やる気・意欲)を維持する方法を見つけていってくださいね。