



日常の生活でエネルギー消費アップ

みなさん、「運動」はできていますか？「仕事で運動する時間がない！」「運動したほうが健康にいいことはわかっているけど…」「運動って苦手だな」と思っている人もいるかもしれません。今回は、日常生活でできる簡単運動とウォーキングについてお話しします。



① まずは自分を知らう！

やってみよう！

運動不足チェック

当てはまる項目にチェックしましょう

- 増やそうとしていないのに体重が増え気味
- 駅の階段を急いで上がると息切れがひどい
- 休日は1日中、家でゴロゴロしていることが多い
- 1日 3km 以上歩くことがない
- 週に1回以上運動することがない
- 電車やバスに乗ると、座席に座る事が多い
- ちょっとした動作で身体が重く感じる事が多い
- 最近、お腹が出てきたような気がする
- 病気でもないのに身体がだるい日が多い
- 身体が固くなったようだ



判定

7 個以上：完全な運動不足です。

5～6 個：運動不足の傾向があります。積極的に運動しましょう。

3～4 個：やや運動不足です。生活の見直しをはかりましょう。

1～2 個：まずまずですが、油断禁物です。

0 個：運動不足の心配はありません。現在の生活を続けてください。



② 忙しいあなたにオススメ！！ 10 分間運動のすすめ！！

1) 毎日なら 10 分間の早歩き

苦しくならない程度にスピードを上げて早歩き。これは立派な「運動」です。 ちょっと汗ばむくらいの運動強度で十分に効果があります。職場や更衣室、駐車場までなど早歩きを試みましょう！

2) あと 10 分歩きましょう

歩くことが健康によいと知っていてもどれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には男性 9000 歩、女性 8000 歩が目安といわれています。 時間にして 10 分程度多く歩くだけで十分に効果があります。エレベーター、エスカレーターの使用を控え、階段を利用してみましょう！

3) 「うちから 10 分」は歩くべし

歩いて 10 分くらいの距離、コンビニなど車で行っていませんか？ 面倒がらずに歩いていけば往復で 20 分。ちょうど不足している 1 日の歩数に相当します。生活習慣病予防のためにも歩いてみませんか？

③ 日頃の家事で 100 キロカロリー消費するために必要な時間

普通歩行 50kg → 38 分 60kg → 32 分 70kg → 27 分 80kg → 24 分	家財道具の片付け 50kg → 38 分 60kg → 32 分 70kg → 27 分 80kg → 24 分	庭の草むしり 50kg → 33 分 60kg → 27 分 70kg → 23 分 80kg → 20 分	自体重を使った軽い筋力トレーニング 50kg → 33 分 60kg → 27 分 70kg → 23 分 80kg → 20 分
床磨き 50kg → 33 分 60kg → 27 分 70kg → 23 分 80kg → 20 分	風呂掃除 50kg → 33 分 60kg → 27 分 70kg → 23 分 80kg → 20 分	掃除機 50kg → 35 分 60kg → 29 分 70kg → 25 分 80kg → 22 分	カーペット・フロア掃き 50kg → 35 分 60kg → 29 分 70kg → 25 分 80kg → 22 分

④ ウォーキングをやってみよう！

いつでもどこでも、誰でも一人で行える「歩行」は健康づくりに最適な運動です。また、ウォーキングには様々な効果があります。これから春になり、気持ちの良い季節になります。ウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングの効果

- ① 心臓や肺の機能が向上する
- ② 肥満の解消や予防に役立つ
- ③ 動脈硬化の促進を抑える HDL コレステロールが増える
- ④ 糖尿病の症状が軽くなる
- ⑤ 高血圧症が改善される
- ⑥ 骨粗鬆(しょう)症の予防に役立つ



歩くための靴は？

- かかと**
 - ・靴とかかとの間に 5mm くらいのゆとりがある
 - ・しっかり固定されている
 - ・クッションに厚みがあり、安定感がある
- 甲**
 - ・ぴったりフィットしている
 - ・紐で調節可能
- つま先**
 - ・足指の先があたり 5mm～1cm の余裕がある
 - ・ウォーキングシューズよりつま先が上にそっている
- 足幅**
 - ・ぴったりサイズがあっている

