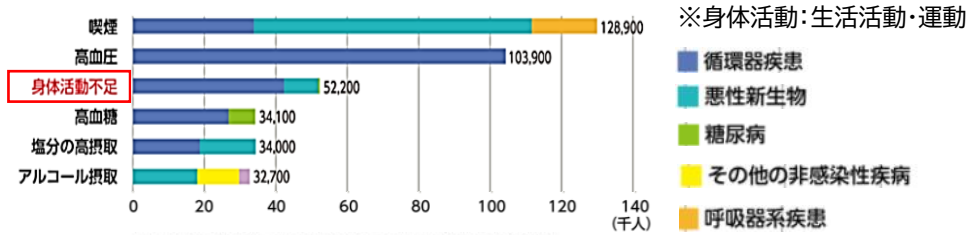


医療法人社団如水会 今村病院 健康管理センター
令和7年 健康新聞 2月号「運動」



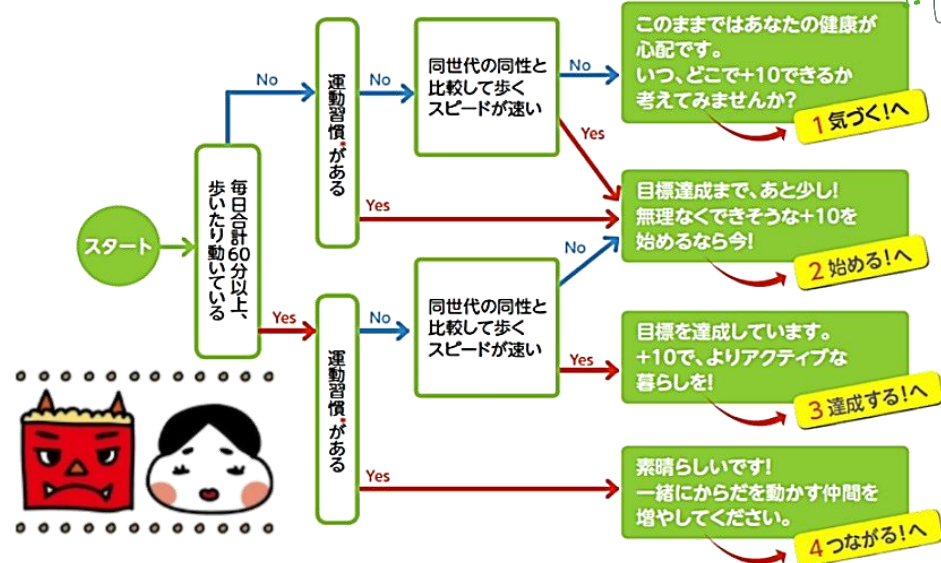
ゆっくりしたお正月を過ごし、身体活動*が不足していませんか？身体活動が不足しているために、年間52500人もの方々がなくなったとの研究結果が報告されています。乱れてしまった生活や不規則な生活習慣を見直して病気を寄せ付けない身体をつくりましょう！



厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」

いまより10分多くからだを動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることがわかっています。10分多くからだを動かすことが習慣となれば、内臓脂肪が^{プラステン}燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。^{プラステン}+10で健康への第一歩を踏み出しましょう！

日頃の身体活動について、チェックしてみましょう。



*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

どれにあてはまりましたか？

1 気づく!

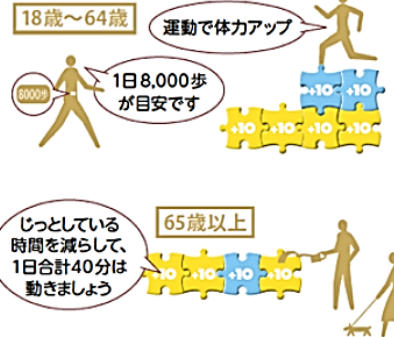
からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



理想は、歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30~60分、週2回以上行うことです。

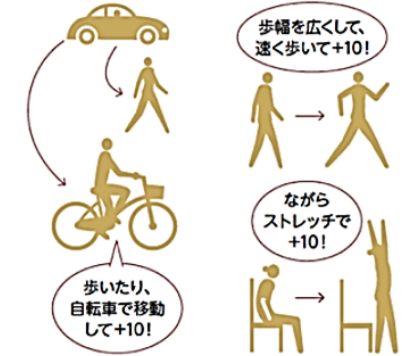
3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。^{プラステン}+10から始めましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



<安全のために>

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☑からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- ☑体調が悪いときは無理をしない
- ☑病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談する

