

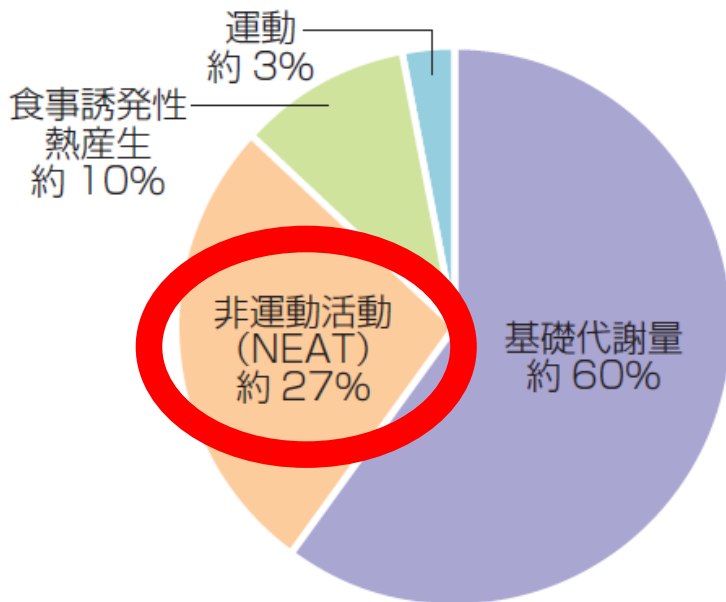
身体不活動



どのくらいの時間座っていますか？

長時間の座位は死亡リスクと関係がある

(Hiddle P ,Arch Intern Med . 2012)



座る時間

4時間未満



4-8時間



1.02倍

8-11時間



1.15倍

11時間以上

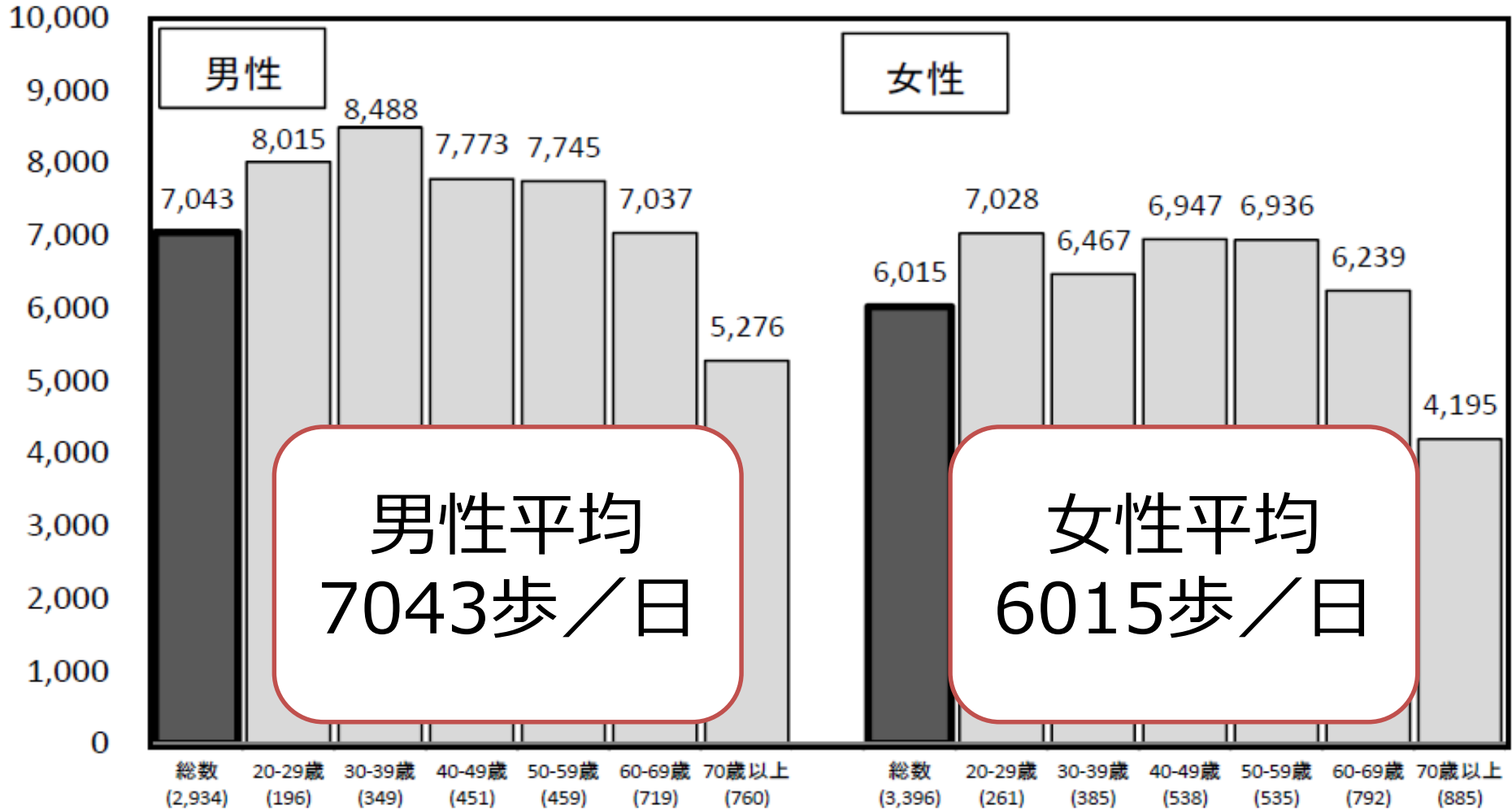


1.40倍

運動以外の時間の使い方が重要

歩数の平均値（年齢別）

(歩/日)



歩数 = 運動 + 生活活動 10分 = 1,000歩

運動の種類による効果の違い



レジスタンストレーニング

- ・筋力,筋肉量,筋持久力の向上
- ・基礎代謝の向上



有酸素運動

- ・冠危険因子の是正
- ・インスリン感受性向上
- ・脂肪選択的燃焼
- ・ストレス発散

体操

- ・柔軟性向上
- ・筋神経血管系への刺激
- ・疲労早期回復

目的を持って運動するようにしましょう！

運動時の注意点

気分が良いときにのみ実施する
体調(血圧・心拍数・体温)を把握しましょう！

天候に合わせて運動しましょう

食後すぐに激しい運動は
避けましょう

息が上がらずに話しながらできる
運動を選びましょう

適切な服装と靴を選びましょう

準備運動・整理運動を
行いましょう

自覚症状に注意しましょう
(息切れや胸痛など)

運動を継続させるための工夫

① 目標設定

- ✓ モチベーションの維持
- ✓ 高すぎる目標はかえってストレスの原因となるため注意

② 毎日やることに紐つける

- ✓ 毎日欠かさず行うことに運動時間を結びつける
- ✓ 毎日の運動リズムを作りやすい

③ 運動仲間を作る

- ✓ モチベーションの維持、向上
- ✓ 2人より3人以上がオススメ

④ ちょっとした変化を作る

- ✓ 運動内容や運動コースなどの環境変化
- ✓ 音楽を変えてみる

⑤ 毎日の運動記録をつける

- ✓ 達成感や自己効力感の向上や運動継続の励みにつながります

