



口和支所市民生活室 保健師

川上良美

秋です！ 自分にできる運動を 始めてみましょう

運動をしてみませんか？

すればよいことはわかっているけれど、毎日の生活の中でなかなか続けて実行できないのが運動ですね。

運動の効果をもう一度見直して、自分にできる運動を始めてみましょう。

年齢とともに低下する体力

疲れがとれない、身体が硬くなった、反応が遅くなった、など年齢とともに身体の機能は衰えてきます。

20歳のときの体力を基準とした場合、45歳では3分の2、65歳で2分の1になるといわれています。身体を動かさないでいると、体力や筋力は確実に衰えていきます。

運動の効果

図にあるように、運動による効果は数多くあります。

継続的に運動をすることで、体力や筋力の低下の防止はもちろん、生活習慣病の予防や改善、体調の改善、加えてストレスの解消や気力の充実など精神面での効果もあります。



無理をせず、運動量を増やす、
できることから始める

運動があまり得意でない、運動する時間がないという人は、日常生活の中で意識して体を動かすことから始めてみましょう。家事や趣味などでこまめに体を動かせば、運動不足は解消できます。また、テレビを見ながらの簡単なストレッチなど、短時間で毎日続けられそうなことから始めてみましょう。

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、いつでもどこでも誰でも手軽にできる有酸素運動です。普通に歩くよりも少し速く、姿勢を正して歩くことで消費エネルギーを上げることができます。

気軽に歩くことから始めてみましょう。

一度に無理せず、少しずつ

運動は積み重ねが大切。一度に無理せず、少しずつこまめに続けていきましょう。



市が平成23年度に実施した健康意識調査では、運動をする習慣のある人は全体の50.1%と、前回調査(平成18年度)から0.9%上昇したものの、目標の55%以上には達していませんでした。その中でも「散歩・ウォーキング」をすると答えた方が63.2%と最も高かったことから、ウォーキングのさらなる普及を推進していきます。