

この冬から楽しく 運動をしてみませんか？



皆さんは、日頃どのくらい意識して体を動かして（運動して）いますか。運動には、高血圧、肥満、脂質異常症を含む生活習慣病を予防・改善する効果があります。また、がんのリスクが低下したり、ストレスを解消させるためのホルモンが分泌されることでメンタルヘルスが改善したりする効果も認められています。厚生労働省は、運動習慣者の割合の増加を目標に挙げており、市の第3次健康づくり計画でも、運動をしている人の割合の増加を目標に挙げています。心身の状況は個人差がありますが、健康を維持していくためにも、次のヒントを参考に無理せず自分なりの運動習慣を取り入れていきましょう。

【💡 ヒント1：運動を習慣化してみましょう】

- 記録する
例：定期的に体組成（体重、筋力など）や歩数などを測定する
- 小さな達成感を励みにする
例：運動したときは、手帳や日記にシールを貼ったり、スタンプを押したりして達成感を味わう
- 日常の習慣や他人との約束事と結びつける
例：友人の家に行くついでにウォーキングをする
「今日から〇〇の運動をする」と周りに宣言する
- 自分にとっての楽しみと結びつける
例：音楽を聴きながら運動をする



【💡 ヒント2：健康のために効果的な時間に運動しましょう】

- 午前：交感神経が活発で血流もよくなり、効率的にエネルギー消費を行えることから運動効果が高いといわれています。
- 午後：人間は午後から運動能力が高くなってくため、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。また、夕方の運動は、熟睡の効果なども期待できます。

【💡 ヒント3：有酸素運動を取り入れましょう】

有酸素運動をすることで、体脂肪の燃焼、血圧や血糖の調整、ストレスの解消など、心身の健康状態を向上させるさまざまな効果があります。

例：ウォーキング（水中のものも含む）、ジョギング、サイクリング、水泳、エアロビクス

冬は、寒さから運動不足になりがちです。
この冬から、意識して運動をしてみませんか。

