

# 運動について

春になり、暖かくなると体を動かしやすいになります。適度な運動は、肥満や生活習慣病の予防に欠かせません。

この機会に、ぜひ運動してみましょう。

～ ころあたりはありませんか？ ～

休日は家でゴロゴロしていることが多い。  
ズボンのベルトの穴が1つ外にずれた。  
最近運動をしていない。  
車での移動が多い。  
駐車場は、出入り口の近くに車を停める。  
いつもエレベーターやエスカレーターを使う。

これらは、運動不足のサインです！！健康を守るために早めの対策を。

まずは、歩いてみましょう！！

「何か運動したい・・・。」と書いていても、なかなか実行しにくいですね。  
適度な運動を長く続けるためには、誰でも、いつでも、どこでもできるウォーキングがお勧めです。

ウォーキングが習慣化すると・・・

血行がよくなり血圧の上昇を予防する。

悪玉（LDL）コレステロールを減らし、善玉（HDL）コレステロールを増やして動脈硬化の進行を抑制する。

エネルギーの代謝がよくなり、肥満を予防する。

血糖値を下げる。

などの効果があります。運動不足解消のために、1日1万歩歩くとよいとされています。まずは、あと10分（約1000歩）多く歩くことから始めてみましょう。

では、どのようにして歩けばいいのでしょうか。以下の図を参考に、正しい姿勢のウォーキングを心掛けてみましょう。

## 歩く時のポイント

視線はまっすぐ

呼吸は自分のリズムで

ひじはやや曲げて。  
腕を大きく振りましょう。

膝を伸ばしてかかとから着地



頭は揺らさずしっかりと！

肩は力を抜いてリラックス

腰の回転で歩幅を広げて

しっかり大地をキック

生活の中で、少しずつ取り入れてみましょう。

## まとめ

なるべく階段を使う。  
買い物はまとめ買いをせず、こまめに買いに行く。  
駐車場は遠くに停める。

歩く時のポイントを  
思い出しながら、歩  
いてみる！！

まずは、できることからコツコツと。今日から始めてみませんか？

お問い合わせ先：津山市健康増進課

32 - 2069