

運動と生活活動の バランスが大切!!

図健康増進課 ☎32-2069

Let's 体育 Exercise

新コーナーの「Let's Exercise」は、短時間で手軽に効果の高い体操や運動を紹介したり、考えたりするコーナーです。

1回目の今回は、まず運動とは何かを一緒に考えてみましょう!

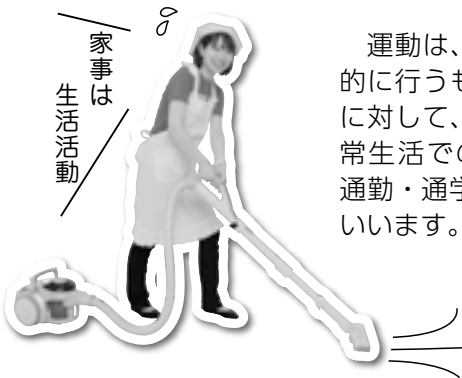
ここで、いきなり質問です!

Q 健康のためには運動をやらなければならない。○か×か?

A もちろん答えは○です。しかし、△になることもあるのです。

わたしたちの1日の身体活動を2つに分けると「運動」と「生活活動」に分かれます。

家事は
生活活動



運動は、計画的・意図的に行うものです。これに対して、生活活動は日常生活での労働や家事、通勤・通学、趣味などをいいます。

ウォーキングが
日課です



つまり、運動はしっかり行っているけど、家では「リモコン取って」「新聞持ってきて」などと動かず、通勤は自動車、仕事は事務が中心、趣味は昼寝…と生活活動が不活発過ぎるのは良くありません。

運動と生活活動をバランス良く行うことが大切です。

家でも
動かないと
ダメよ



面倒臭いよ



運動は大事だと分かっているけど面倒くさいと思っているあなたにこそ読んでもらえる内容にしたいと思います。

わたしたちが
担当します。
一緒に取り組
みましょう。

