

# 「通勤・通学 ちょっとした工夫で 楽しい運動」

健康づくり運動の柱は、ストレッチ運動、エアロビック運動、筋力トレーニングの3つです。また、運動を長続きさせるコツは「仲間と楽しく」運動することです。これらを最も手軽に実現してくれるのは、家の近くの利用しやすいフィットネスクラブや公共の運動施設の利用です。施設の利用は、指導者、プログラム、仲間、楽しさ、そして健康づくり情報を提供してくれます。

しかし、あなたが施設利用を好まないタイプだったり、適当な施設がなかったり、運動する時間が取れない場合は、通勤、通学、買物や家事などの日常生活活動の中で工夫して運動を実践する必要があります。よく、「日常生活の中に運動のチャンスはたくさんあります。気軽に運動しましょう」と言われていますが、実際にはチャンスはそんなにたくさんありません。体操（ストレッチ運動）、歩行（エアロビック運動）、階段利用（脚の筋力トレーニング）を中心に習慣化できるまでは少し徹底して意識して実践しましょう。

ひょうご県民健康プラン

## ストレッチ運動



歩 行



階 段

# 日常生活活動での運動のポイント

- 毎日歩こう 背筋を伸ばして 今のあなたに もう1,000歩 -

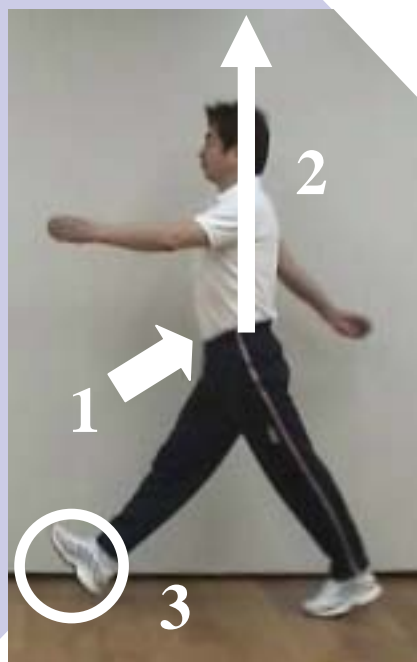
## エアロビック運動

- ・自家用車、バスなどの利用を控える
- ・休みの日でも必ず一度は外出する
- ・歩数を記録する
- ・日頃、歩きやすい靴、動きやすい服装を意識する
- ・脊椎ストレッチウォーキングを意識する

- 毎日10分ストレッチ からだにうるおい 心にゆとりを -

## ストレッチ運動

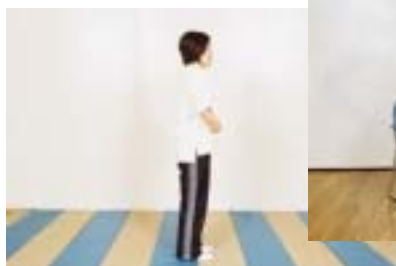
- ・鏡の前で
- ・入浴中に
- ・仕事中に
- ・布団の中で



- 使おう階段 上ろう階段 脚筋力を意識して -

## 筋力トレーニング

- ・坂道や階段を利用する
- ・立ったときに下腹に力を入れ持ち上げる



時間がない、面倒くさい、つらい、しんどいなどといって避けてしまいがちな運動ですが、運動の継続は活動レベルを上げ、余裕力を生み出します。この余裕力が人生をより豊かで、楽しいものへと導きます。ヒトは動くもの（動物）であり、動くことによって人であり続けることができます。

**注** 運動制限のある方、健康状態に不安のある方は必ず専門家にご相談の上実施してください。強すぎる運動、無理な運動は健康を害します。