



テーマ



生活をちょっと変えて 運動効果アップ!



POINT とにかくこまめに動いて

ココロ

ストレスに強くなろう

カラダ

消費エネルギーを増やそう

内臓脂肪の蓄積を予防・解消するには、ウォーキングなど自分の生活スタイルに合った運動を続けるほか、意識して生活のなかで活動量を増やすことが必要です。体を動かすと気分転換やストレス解消になり、脳も活性化して意欲・集中力が向上します。



日常生活のなかで活動量を増やす4つの習慣

習慣

1 移動時間は運動の絶好の機会ととらえる

自転車通勤に変える、階段を利用する、近所の買い物は徒歩で行く、大股・速歩に変えるなど、移動時間を意識して変えるだけでも、活動量を増やすことができます。



習慣

2 職場でも工夫してこまめに動く

書類や資料をとりに行く、コピーとりなども活動量を増やすチャンスです。お昼休みは職場周辺を散歩すれば、軽い運動といい気分転換になります。



習慣

3 家事を利用してレッツ!エクササイズ

窓拭きは大きな動作、床の拭き掃除はひざをつかずにやると、筋肉が刺激されます。掃除機・モップがけも、軽く腰を落としてスタート。筋肉をどんどん動かして、消費エネルギーを増やしましょう。



習慣

4 休日は公園などで遊んで、心も体もポッカポカ

体重が50kgの人なら20分、70kgの人なら14分、少し活発に公園などで遊べば、100kcal消費できます。ストレス解消にもなり、いいことづくめです。



健康について知ろう!

健康クイズ

問題 次の3つの家事を運動効果の高い順に並べると? ①皿洗い ②風呂掃除 ③掃除機

「細切れ」でも体を動かすことは体によい影響があることがわかっています。つまり、電車やバスで立つか座るか、エスカレーターを使うか使わないか、テレビをゴロ寝で見るかスクワットをしながら見るか、家事をするかしないか、そんなちょっとした判断で、日常生活の活動量は変わります。そして、よい判断の積み重ねが、健康につながっていきます。

いままで家事をするのに積極的でなかった人が、自分の役割をもつと、必然と体を動かすことになり、家族にも喜ばれます。家事は当たり前という人は、回数を増やしたり丁寧に行ったりすることで、より活動量はアップします。ちなみに風呂掃除は、歩行と同程度の活動量があります。

