

運動不足解消

～ 日常生活の中で

こまめに体を動かしましょう～

これからの季節、寒くて体を動かすことがおっくうになったり、また1月はお正月などのイベントでカロリーを摂りすぎてしまう季節でもあります。

冬は、寒さに対して体温を一定に保つため、他の季節より基礎代謝量が上がります。そのため冬の運動は、効率よい脂肪燃焼につながりますので、無理のないところから、日常生活の中でこまめに体を動かす機会を増やしていきましょう。

イスに座りながら
ウォーク



歯磨きしながら膝を
上下に軽く揺する



ラジオ体操

ラジオ体操は関節や筋肉を効率よく動かすことで、血流を促し代謝をあげてくれます。立っても、座っても行える運動であるため、自分の体力や体調にあわせて行いましょう。



嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



日常生活の中で今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう

「10分多く体を動かす」ということは歩数にすれば1000歩多く歩くということになります。家事を積極的にする、近くのお店には歩いて買い物に行く、ストレッチや体操など無理のないところから、日常の様々なシーンで体を動かす機会を増やしていきましょう。

★ 栄養 コーナー ★

健康のためには運動だけでなく、運動前後の食事でも大事です

運動の前には体を動かすためのエネルギーを取り入れるために、お米や麺類などの炭水化物を適度にとりましょう。運動の後には肉や魚、ヨーグルトなどのたんぱく質をしっかりとりましょう。逆に食べる量を控えると体の調子が悪くなります。運動だけでなく、食事でも3食きっちり取るようにしましょう