保健師さんの

健康チェック

運動を続けるには?

健康管理センターかがわ　保健師　谷澤 まさみさん

毎日運動することは、食事や睡眠と同じく大切です。適度な運動を継続することで、心肺機能や筋力がアップ。ほかにも良い効果があるので続けることがおすすめです。

運動を続ける効果

- **筋肉が鍛えられ、脂肪燃焼により太りにくい体になる**
- **骨が丈夫になる**
- **疲れにくくなり、よく眠れる**
- **ストレス解消になり、うつ病や認知症の予防になる**

●運動を続けるコツ

- 日常生活で行う行動に運動をプラスする（掃除・洗濯・買物・歯磨き・トイレ後・テレビCM中など）
- 簡単な運動を物足りないと思う程度（5〜10分）、とにかく毎日続ける
- 苦にならない動き、得意な種目から始める
- 数字を利用（体重・歩数測定）する、目に見える手法（カレンダーの丸付け・シール貼付）などを活用する
- 自分へのご褒美を用意して、やる気を高める

「ながら」、「あいま」でこまめに動くことが毎日の習慣につながります。ちょっとした時間を活用して体を動かし、健康に暮らしましょう。