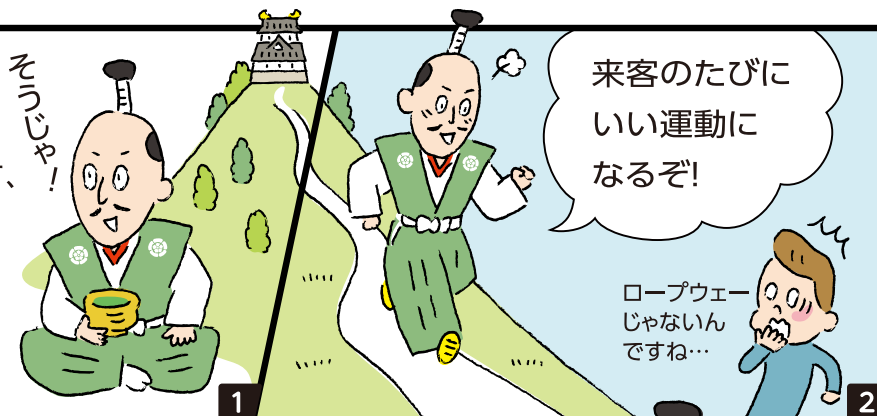


日常生活で運動量を増やす方法



岐阜城って標高329mの
ところにあるんですね？
しかも来客用の館は麓に建設して、
信長さんが登り下りしてたとか…

信長は金華山の山頂に岐阜城を築城。
現代人が往復すると登りに50分、
下りに40分かかるといわれています。



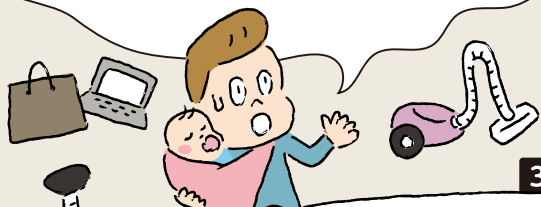
来客のたびに
いい運動に
なるぞ!

ロープウェー
じゃないん
ですね…

運動しなきゃなのはわかってるけど、
仕事、家事、子育て…毎日忙しくて、
そんな時間ありません!!

そんなときは…

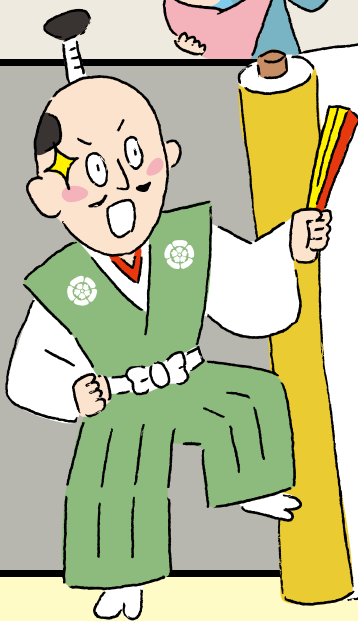
**日常生活の中に
運動を取り入れる
のじゃ!**



お主は運動不足が原因で
年間約5万人が命を落としている*
ことを知っているか?

運動は、**メタボや生活習慣病、認知症、
ロコモ(足腰などが衰えた状態)の
予防やストレス発散**に役立つのじゃ!!

※厚生労働省「身体活動・運動を通じた健康増進のための
厚生労働省の取組み」(2018年)より



この場合の運動には、
スポーツやウォーキング、
筋トレだけでなく、
日常生活で体を動かすこと
も含まれるぞ!

まずは、
普段の生活を思い返して、
どの場面で運動量を
増やせそうか考えるのじゃ!

階段を
使うことから
始めます!



忙しいあなたもできる！ 運動量を 増やすコツ

探してみよう！ 日常生活にある 「運動チャンス」

運動は継続することがもっとも大切です。しかし、働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代。そこで、日常生活の中で**運動チャンス**を見つけて、こまめに体を動かしましょう。

ポイント “ちょっとキツイ”と感じるくらいが効果的！ ※無理はしないように

- 歩幅を今までより広くして、速く歩く



- 待ち時間などを利用して、かかとの上げ下げや足踏みをする



- 積極的に階段を使う



- 外出先で、車はなるべく遠くにとめる



- テレビを観ながら・歯みがきをしながらスクワット



- イスに座って足上げ



※安全に配慮し、ご自身のペースで行うようにしてください

※運動制限を受けていたり、治療中や体調のすぐれない場合は、医師に相談してから行ってください

運動できないときほど 食事のカロリーに 注意！

運動できないときは、**食事のカロリー**に気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、**運動で消費するのは大変**です。
お酒やごはんなどの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけましょう。

30分のウォーキングで 消費できるカロリー

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ごはんなら、茶碗 1/3
- クッキーなら、2枚

始めよう！健康づくりのための+10

プラス10

日常生活の中で、**今より10分多く(+10)体を動かすこと**を習慣にすることで、生活習慣病などの予防に役立ちます。

+10 は健康長寿への第一歩

日本人の平均寿命と健康寿命の差が、男性で約9年、女性で約12年もあることがわかりました。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。つまり、一生のうち「日常生活に制限のある期間」が約10年もあるということです。

人生100年時代。毎日の暮らしを元気に楽しむためにも、ぜひ+10を！

