

寒くてこたつから出られなくなっているそのあなた!



運動、していますか？



運動をすることでどんないいことがあるのか・・・



①死亡率の低下

1日10分の運動で死亡率が6.9%減少します!

②生活習慣病の予防・改善

生活習慣病の大元である肥満・メタボリックシンドロームの改善に必要なのは内臓脂肪を減らすことです!

③体形・筋力・身体機能の維持

まったく体を動かさないと、1週間で10~15%の筋力低下が起こると言われています。こまめに体を動かすことが大切です。

そのほかにも・・・

- ・睡眠の質の向上
- ・生活習慣病の予防、改善
- ・ダイエット効果
- ・集中力の向上



気分転換にもなります!
いいこといっぱい♪



いつもの生活に運動をちよいい足し!

特別なことをしなくても出来ることがあります!

- ★歩幅を広くして歩く
- ★仕事の合間に
- ★コピー中にかかと



ストレッチ



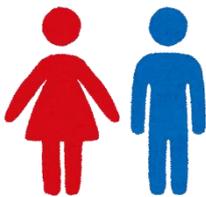
上げ運動



- ★自転車通勤をする
- ★階段を使う
- ★遠いところに車を停める



- ★トイレは遠いところを使用する



成人の目標

①歩行と同等以上の身体活動を1日60分以上
(1日約8000歩)

プラス

②息が弾み汗をかく程度の運動を週3日以上



★じっとしている時間が長くないこと。30分に1回は少しでも体を動かしましょう!

しまね MAME インフォ(健康情報動画)

健康に関する様々な動画を
紹介しています



手軽に出来る筋トレ
やストレッチの内容
を紹介!

ご活用ください♡

