

スキマ時間で

ちょこっと運動

「忙しくてまとまった時間が取れない」と運動するのをあきらめていませんか？実は、短い時間の運動の積み重ねでも、からだによい効果があることがわかっています。まずは、すき間時間に10分多くからだを動かすことから始めましょう。

目標

- 1日合計60分以上からだを動かす
- 座りっぱなしの時間を減らす

歩数だと
8,000歩以上

さらに1週間に60分以上のスポーツやフィットネス
(息がはずみ汗をかく運動)

運動量を
増やす
チャンス!

出勤・退勤で

- 最寄駅までバスではなく自転車で
- エスカレーターより階段を使う
- 子どもの送り迎えは歩いて行く
- 1駅手前で降りて家まで歩く など



行き帰りで40分歩くと、約4,000歩に相当し目標の半分の運動量になります。きつくない程度に、普段より速く歩くのがポイント!

肩こり、
腰痛対策
にもなる

職場で

- 30分に一度は立ち上がる
- お昼休みは少し歩いてランチに
- 席まで歩いて行って業務連絡
- 棚などを使い立って作業 など



座りっぱなしは肥満やがん、心臓病などの病気になりやすくなります。30分に1回立ち上がることで、病気のリスクを減らせます。

家事や
買い物も
りっぱな運動!

おうちで

- 掃除や洗濯など積極的に家事をこなす
- 通販ではなく歩いて買い物に行く
- テレビや動画を見ながら筋トレ
- 湯船につかってストレッチ など



週2〜3日、筋トレを取り入れるのがおすすめ。基礎代謝を高め太りにくくなるほか、心臓病や糖尿病、がんの予防にもつながります。

ロコモ予防には 筋トレを

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や筋肉、関節などが衰えて、「立つ」「歩く」といった移動するための能力が低下している状態のことです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。骨や筋肉、関節などは負荷をかけることで維持されるため、ロコモ予防にはスクワットや腕立て伏せなどの筋トレが有効です。

! 若くても、からだを動かす機会が少ないとロコモになる可能性が!
早めに運動習慣の見直しを。



思わぬ事故やケガを防ぐため、無理のない範囲でからだを動かしましょう

- 時間や強度は少しずつ増やす
- 体調が悪い日は無理をしない
- 病気や痛みがある方は医師などに相談しながら行う

けんぽお知らせ板