

運動不足になっていませんか？ 運動の習慣

ロコモになっていませんか？

週3日以上、運動をしている人は
およそどのくらいでしょうか？

① 20%
② 30%
③ 45%



クイズ

運動をしていない人の
運動をしていない理由第1位は何でしょうか？

① 面倒くさいから
② 仕事や家事が忙しいから
③ 運動・スポーツが嫌いだから



運動不足が引き起こす恐れのあること

ロコモティブシンドローム

運動器の機能が低下した
ために生活の自立度が低下し、
介護が必要となる
危険性の高い状態

運動の効果

がんや
心筋梗塞などの
リスク減少

体脂肪の
減少

ロコモの
予防効果

糖尿病や
メタボの
予防効果

高血圧の
予防効果

うつ病の
予防効果

運動するためのポイントを考えよう

忙しくて運動する時間を作ることができない

- 通勤を自転車や徒歩でしてみる
- エレベーターを使わずに、階段を使う

運動を楽しいと感じられない

- 友人とショッピングなどお出かけをしてみる
- やる気はあるが、何をしたらよいかわからない
- 家の近くの運動施設に通ってみる

毎日の目標を立てよう 運動の習慣

運動不足になっていませんか？

ロコモになっていませんか？

- 仕事の合間に、体操をする
- 歩行は歩幅を広くする
- テレビや家事の合間に「ながらエクササイズ」をする
- 買い物に歩いて行く
- 子どもや孫の送り迎えに積極的に行く