

運動の始め方

■毎日の生活の中で出来ることを探そう！

運動が嫌い、不得意、行く自信がない、時間がないといった場合でも、日常生活で活発に体を動かすことによって健康の維持・増進は可能です。

■運動初心者はウォーキング

散歩、通勤による歩行など。
歩くときは歩幅を大きめにするとより運動の効果が期待できますよ。



■普段の家事の中で

床そうじ、庭仕事、洗車、物を運ぶ、子どもと遊ぶなど、普段の生活の中でできることから始めましょう。



■毎日できる簡単な目標を決めてみましょう！

これだけはやっておこうという、毎日できる簡単な目標を決めて実施しましょう。



■身近な場所で運動できる環境をさがしてみましょう！

身近な公園や、いつもの通勤の途中で歩ける場所をさがしましょう。



■毎日の生活を見直して運動できる機会を見つけてみましょう！

いつ、どこで、どのくらいできるのかを考えてみましょう。
実際にやってみると、この程度ならできるといものが意外と多いことに気づくと思いますよ。



特別な運動の時間を設けなくても、階段を登ったりすればいいんだ……