

ゼロから始める!

ふだんの生活にも、運動ポイントが隠れています

監修: 横浜市立大学 内分泌・糖尿病内科学 教授 寺内 康夫 先生

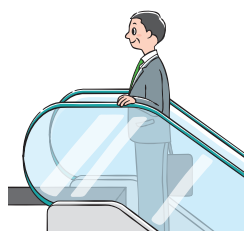


運動をスタートするにあたって、まずはあなたの生活習慣を振り返ってみましょう!

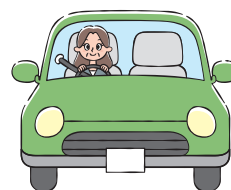
家で音楽を
聴いたり、テレビを
見ることが多い



エスカレーターや
エレベーターを
使うことが多い



移動は車を
使うことが多い



1日中
座りっぱなしの
日が多い



外出するより、
おうちで過ごす
ことが好き



このような生活も、
少し工夫することで運動に変えられます!

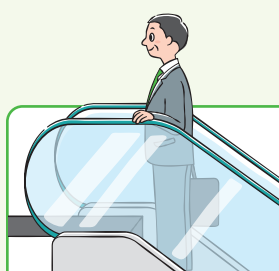
**運動は大変そうだと身構えなくても大丈夫！
普段の生活に少し工夫を加えることで運動に変えられます。**



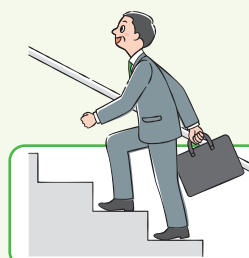
音楽を聴いたり
テレビを見る
ことが多い



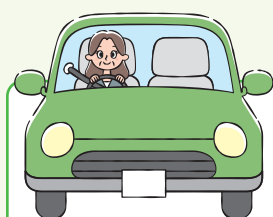
音楽やテレビに
合わせてダンス
をする



エスカレーターや
エレベーターを
使うことが多い



階段を使う



移動は車を
使うことが多い



歩いて移動する



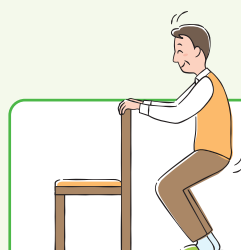
1日中
座りっぱなしの
日が多い



気分転換に
体操をする



外出するより、
おうちで過ごす
ことが好き



室内でできる
運動をする

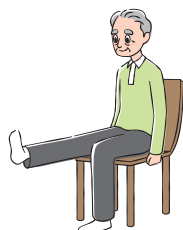
たとえばこんな運動はどうでしょう？

このマークがある運動は動画でもご紹介しています。詳細は4ページをご参照ください。

H
O
P

まずは取り組めるものを選んでさっそくスタート！

例えば：回数を決めてみよう！（1日1回 / 1日おき / 1週間連続…など）



椅子に座りながら

膝を伸ばして5秒キープ



▶テレビを見ながら

けり上げステップ



▶買い物帰りに

両手に持ってダンベル代わり

S
T
E
P

少し慣れてきましたか？どんどんアレンジしてみましょう！

例えば：続ける時間を決めてみよう！（1回10分 / 5分ずつを2回 / 1週間で60分…など）



▶いつもの道で

ちょっと遠回りでウォーキング



お掃除

雑巾がけでストレッチ



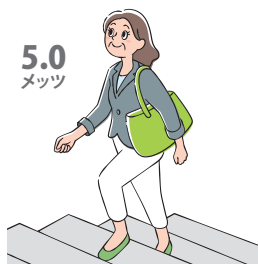
テレビを見ながら

番組の合間にレッツダンス！

J
U
M
P

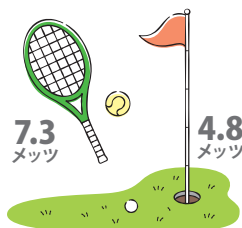
だいぶ運動習慣がついてきたのでは？いくつか組み合わせるのもGOOD！

例えば：朝・晩違う運動をやってみよう！（例：ウォーキング＋筋トレ / ゴルフ＋ダンス…など）



駅やお店で

階段を使ってみよう！



趣味

新しい趣味にチャレンジ！



▶運動

筋トレを始めてみよう！

※メッツは概算です

運動は、かかりつけ医と相談しながら無理せず続けていきましょう。

ステップアップのヒント～続ける時間もポイント～

さらに効果を高めてみたい！という方は、運動を「続ける時間」を気にしてみてください。
たとえばウォーキングなどの有酸素運動は、20分以上続けるとより効果がアップします。活動量の単位である「エクササイズ」は、運動の強さ（メッツ）×分（時間）÷60で表すことができます。

参考：運動所要量・運動指針の策定検討会. 健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～（平成18年7月）.
(<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/07/dl/s0719-3c.pdf>)

ゼロから始める! あなたのワンポイント生活改善



おうちの中で

掃除機をかけながら、
ミュージカルの
主人公になりきって
踊っています!



読書が趣味なのですが、本を
読むときは立って
読むようにしてるん
ですよ。



わざわざ2階のトイレに
行くようにし
てるんです。



おうちの外で

月・水・金はエスカレーター
ではなく階段の日
と決めています。



毎週水曜日はいつもより
遠いスーパーに
買い物に行っ
ています。



週に1回、愛犬の気が済むまで
歩くサービ
スデーがあるん
です。



どのようになりたいかを意識しておくことが大切です。
あなたのなりたい自分をイメージしながら目標を書き留めておきましょう。

わたしは、

を始めます。

___月___日 署名: _____

動画のご紹介

このリーフレットでご紹介したような運動を
いくつか動画でもご紹介しています。
右のQRコードからぜひアクセスしてみてください。

ながら運動



がっつり運動



MSD製薬

INVENTING FOR LIFE

MSD株式会社

<http://www.msd.co.jp/>