

正しく学ぼう!



運動のあれこれ、まずは知ることから始めましょう

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



運動を始めるのもなかなか大変なんですよね…

何をすればいいの?

場所がないし…

時間もないし…

膝が痛いのも心配



特別に構える必要はありません。
運動とは身体を動かすこと!と気軽な気持ちで始めてみてください。

日常生活で普通に行っている活動も立派な運動です。
また、少し工夫を加えるだけで生活に運動を取り入れることもできるのですよ。



家事をする



仕事をする



余暇を過ごす



運動の頻度の目安はありますか？



目安として週に3回以上を心がけてください。
運動をしない日が2日以上続かないようにすることがポイントです。
たとえば1週間でこのように決めてみてはいかがでしょうか？

月	火	水	木	金	土	日
	●		●		●	●

まずは、身体を動かすことを習慣にしましょう！

ポイント

運動には「メッツ」と「エクササイズ」という2つの単位があります。
覚えておくと、運動量の全体が把握しやすくなり便利です。

メッツ | 運動の強さの単位

椅子に座るなど、
安静にしているとき

1メッツ(基準)



歩行などの
軽い動作

3メッツ



エクササイズ | 活動量の単位

メッツ × 分(時間) ÷ 60

=エクササイズ

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>)



運動をするときのポイントは？



- まずは1日1回からスタートしてみましょう。
- 会話をしながらつづけられる程度の強さで行いましょう。
- 少しずつ時間を長く、強度を上げていきましょう。
- 体調が悪いとき、暑さや寒さが厳しいときには無理をしないでください。

血糖のコントロール状態が悪いときなど運動を控えた方がよい場合もあります。
かかりつけ医と相談しながら、運動を続けていきましょう。



気軽に始められる運動はありますか？



日常生活の限られた時間の中で、場所をとらずに取り入れられる「プラスワン」の運動をご紹介します。

▶：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。

家事にプラスワン！

4.3メッツ

省スペース
でできる！



▶洗濯を干す

洗濯カゴを下に置き、背筋を伸ばしてゆっくりとしゃがみながら1枚1枚取り出します。

3.6メッツ



掃除機をかける

足を開いて、どちらかの足を一步前に出し、ぐっと沈み込みます。左右交互にやりましょう。

4.0メッツ



▶買い物に行く

買い物袋を両手に持ち、ゆっくり胸のあたりまで引き上げ、おろす動きを繰り返します。

お仕事にプラスワン！

2.5メッツ



オフィスワーク中

座った姿勢で足をぴったりそろえ、両膝をぐっと押し合います。膝の間に何か挟むものを置いてもいいですね！

3.5メッツ



交通機関で移動

電車やバスでは立って移動しましょう。おなかに力を入れ、よい姿勢をキープするとよいですよ！

5.0メッツ



休憩時間

お手洗いや飲み物を買に行くときに、エレベーターやエスカレーターを使わずに移動してみましょう。

余暇にプラスワン！

3.5メッツ



▶知らない道を歩いてみよう

よい姿勢で、いつもより大また・早足で歩いてみましょう。目安は、足ひとつ分くらいを前に出すイメージです。

3.8メッツ



省スペースでも！ガーデニング

しゃがんだ姿勢で上体をゆっくり大きくねじって、なるべく遠くのものをゆっくり取るようにします。

1.8メッツ

膝が痛くても大丈夫



違う世界が見えてくるかも？読書

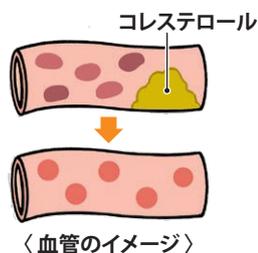
座りっぱなしではなく、立って読んでみるのもお勧めです。いつの間にか時間がたっているかもしれません。

※メッツは概算です



運動にはどんな効果がありますか？

血糖のコントロールがよくなることに加えて
このようなメリットも期待できます。



中性脂肪や
LDLコレステロールが下がる



よく眠れるようになる



ストレス解消



さあ、運動のある生活に向けて第一歩を踏み出しましょう。

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

