

# 元気な笑顔で ココロもカラダも健康に

あなたのいい汗  
応援します!



「ちょっと」「を」「ずっと」

運動不足の方が急に激しい運動を始める、思わぬけがや事故を招く恐れがあります。健康づくりやダイエットを目指す方はもちろん、これから本格的なスポーツに挑戦しようという方も、適度な運動をこつこつ続けることから始めましょう。それには「有酸素運動」が効果的です。

## 脂肪を燃やせ有酸素運動

身体に大きな負担をかけず、酸素を取り込みながら一定時間以上続けを行う運動のことです。得られる効果としては、脂肪の燃焼、心肺機能・持久力の向上などがあげられます。一般的には、20分以上続けないと脂肪の燃焼効果が得られないといわれています。

## 一人でも 今日からでも

簡単に始めることのできる有酸素運動をご紹介します。

### ウォーキング

手軽で、けがの危険も少ない有酸素運動です。仲間としゃべりながら

歩けば楽しく運動できます。ただし、夜間暗い場所を歩くときは交通事故などに注意してください。

- ・背筋を伸ばし、腕をしっかりと振る
- ・つま先で蹴り、かかとで着地
- ・やや早足、ややきつい程度で歩く

### ジョギング

ウォーキングよりも大きな脂肪燃焼効果が得られます。ただし、アスファルトを走ると足腰に負担がかかりますので、正しいシューズ選びや走る前のストレッチが肝心です。

- ・背筋を伸ばし、腕をしっかりと振る
- ・つま先で蹴り、かかとで着地
- ・慣れるまでは走ったり歩いたり

### サイクリング

流れる景色を楽しみながら運動できます。普通の自転車ですと十分ですが、スポーツタイプのもならより軽やかな走りが楽しめます。ファッション性も追求でき、若者や女性にもお勧めです。ただし、



速度に比例して事故の危険性も高まりますので、状況に応じてヘルメットなどを着用しましょう。

- ・惰性で走らず、常にペダルを回す
- ・適度に上り坂をコースに加える
- ・できれば40分以上続ける

### 水泳・水中ウォーキング

腰や関節への負担が少なく、全身の機能をバランスよく向上させることができます。ただし、施設を利用するため時間と場所が限定されます。

- ・運動前に入念なストレッチを
- ・慣れてきたら負荷をかける

### エアロビクス

有酸素運動の語源。音楽に合わせて、大勢の人と一緒に楽しく運動できるので、気持ちが明るくなります。

- ・楽しくても長時間やりすぎない

## 「やらなきゃ」は心の負担

いくら身体に良くても、楽しくなくは続けられません。ですから、興味あるもの、一緒にやる仲間があるものを優先しましょう。また、いろいろ運動を試して、自分に合ったものを探すのも良いでしょう。