

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
始めると、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
て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分以上続けると脂
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。普通の自転車です十分ですが、
スポーツタイプのものならより軽や
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、楽しくな
くては続けられません。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
ろいろな運動を試して、自分に合っ
たものを探すのも良いでしょう。