

運動補給で健康寿命を延ばそう！

理学療法士 三田村 聡史

運動は食事と同じくらい大切で、「したほうがいいもの」ではなく、「しなければならないもの」といわれています。



健康問題を予防するためには、運動不足を解消することが大切です。そこで、今回は運動不足にならないための「運動補給」の**5つのポイント**をご紹介します。

1

毎日少しずつ運動する

毎日、少しずつでも運動することが大切です。無理のない範囲で毎日20分程度の運動を継続しましょう。

2

楽しく続けられる運動を選ぶ

楽しく続けられる運動を選ぶことが大切です。スポーツジムに通ったり、サークルやグループ活動に参加するのもよいでしょう。

3

体調に合わせて運動量を調整する

まずは軽い運動から始め、徐々に運動量をふやしていくようにしましょう。体調がわるいときは、無理せず休養をとることも大切です。

4

家族や友人と一緒に運動する

誰かと一緒に運動するとモチベーションを維持しやすくなります。また、励ましあいながら運動できるのでより楽しく続けられます。

5

運動の習慣化を図る

毎日決まった時間に運動するようにしましょう。また、運動の記録をつけることでさらに習慣化しやすくなります。



運動補給におすすめのおすすめの簡単な運動をご紹介します！

ウォーキング

最も手軽にできる運動です。1日30分程度ゆっくりと歩きましょう。



水泳

全身をバランスよく鍛えることができます。無理のない範囲で20分程度。



ストレッチ

筋肉をほぐして柔軟性を高めます。起床時、就寝前など毎日の習慣に。