

時間がない！運動苦手！

これならできる運動不足解消法 教えます！

HPで公開中
>>



座りっぱなしは寿命が縮む!?・・・時間がない、運動は苦手(-_-) 運動不足は分かっているけど、なかなか一歩が踏み出せないあなた！大丈夫です!! 普段の生活をちょっと変えるだけで、活動量UPはできます！今回は、活動量UPのヒントを、ご紹介します。



『20分以上続けて歩かないと 脂肪は燃えない?』
⇒ こま切れでも効果あり! **+10(プラス・テン)**を目標に!

『**+10(プラス・テン)=今より10分多く身体を動かすこと**』が厚生労働省から示されています。普段より10分多く身体を動かすことで、死亡リスク低下、生活習慣病やがん予防、減量効果あり! 10分は歩数なら約1000歩。今より10分・1000歩多くを目標に、動く機会を増やしましょう!

犬の散歩



階段を使う

- ・通勤手段を自転車やバスにかえる
- ・バス停は1つ手前で降りて歩く
- ・ランチは少し遠い店にあるしていく
- ・昼食後に散歩する
- ・駐車場は入り口から遠い所に止める
- ・スマホ等で歩数を計測する



『歩いているけど 効果なし...』 ⇒ 少し速めに歩いてみましょう!

23kcal



39kcal



体重70kgの人が10分間で消費するカロリー※

少し速く歩くだけで消費カロリーは**16kcalアップ!**

【速歩のコツ】

- ・背筋を伸ばして、視線を前方にむける
- ・腕を後ろに引くように振る
- ・いつもより歩幅を広めにとる
- ・着地はかかとから、つま先で地面を蹴りだすイメージで

普通歩行(67m/分)

やや速め(93m/分)

あめ玉1個(5g) 10~20kcal チョコ1粒(5g) 約28kcal

【インターバル速歩のススメ】

インターバル速歩とは、「さっさか歩き(速歩)」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング法。生活習慣病予防、体力の維持向上だけでなく、睡眠の質の向上など、さまざまな効果が認められています。実施にあたっては、ケガ予防のためにストレッチや靴を準備するなどの注意点があります。詳しくは『NPO法人熟年体育大学リサーチセンター』ホームページをご覧ください。

【インターバル速歩の方法と注意点】

- ・3分間の「さっさか歩き」と3分間の「ゆっくり歩き」を1セットとし、1日5セット以上週4日以上を目標にします。
- ・1日の速歩の合計が15分になればよいので、朝・昼・タと分けて実施もOKです。
- ・「さっさか歩き」のスピードは「ややきつい」と感じる程度で。また転倒しやすいので、足元に十分に注意し、無理せず足がもつれない程度で実施してください。
- ・歩く前後にはストレッチを行い、ケガや疲労を予防しましょう。



『運動する時間はない!』 ⇒ 生活活動で、活動量アップ!

【体重70kgの人が10分間で消費するカロリー※】

微糖缶コーヒー(185g) 24~35kcal



洗濯 15kcal



掃除機をかける 23kcal



風呂掃除 29kcal



庭の草むしり 29kcal



子どもと遊ぶ(活発に) 56kcal



皿洗い 9kcal



食材準備・調理 12kcal

「横になるより座る」「座るより立つ」を意識しましょう!



※消費エネルギーの算定は、厚生労働省資料を参考にしています。活動することで増えるエネルギー消費量のめやすです。