

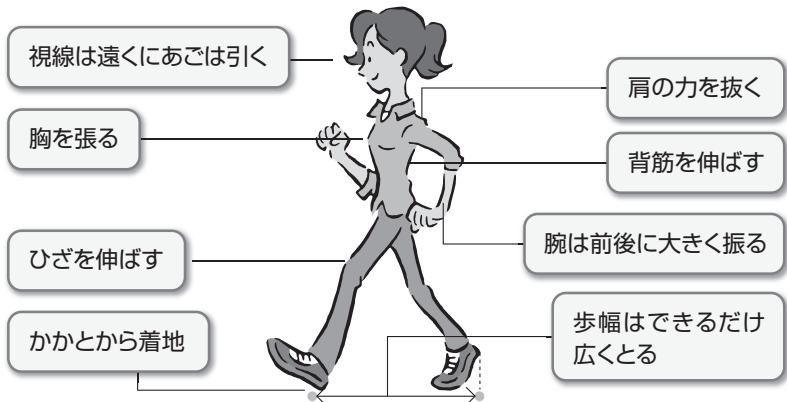
秋は楽しく 運動習慣

運動不足が続くと、肥満やさまざまな生活習慣病を招き、やがてロコモティブシンドローム(運動器症候群)や認知症を進める大きな要因になります。日頃の運動習慣を振り返り、意識的に体を動かす時間をつくりましょう。

ウォーキングを取り入れよう

ウォーキングは、いつでもどこでも、1人でもできるいちばん身近な運動です。まずは日常生活でもっと歩く機会を増やすこと。今より1,000歩(約10分)多く歩くことから始め、少しずつ増やしながら、慣れてきたら1日1万歩を目指しましょう。

ウォーキングの適切なフォーム ウォーキングは正しいフォームで歩くことで、運動効果がアップします。



※運動の習慣があまりない人や血圧が高めの人、持病(腰やひざの痛みなども含む)のある人などは、医師に相談してから始めましょう。