



健康一口メモ

～手軽にできる運動について～

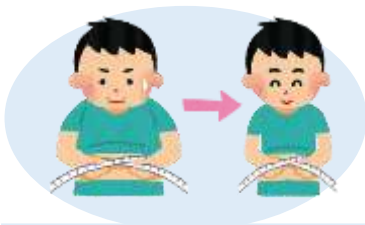
2025 年 10 月

運動のしやすい時期となりました。運動を習慣的に行うと心肺機能を高め、生活習慣病の予防など健康と体力の維持に役立ちます。今回は運動についてご紹介します。

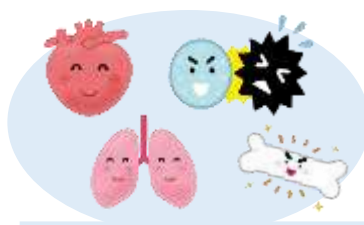
Ⅰ 運動がもたらす効果について

スポーツや運動、日常の身体活動で体を動かすことで、全身に様々な効果があります。

反対に運動不足では、心肺機能や血管を弱めるため、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の危険因子となる他、骨粗鬆症や認知症、うつリスクを高めます。



体重コントロール、生活習慣病の予防・改善



心肺機能、免疫力の向上、骨の強化



ストレス解消、メンタルヘルスの改善



体力と筋力の維持・向上、足腰の強化



血流の促進により、腰痛・肩こりの改善、冷え性・便秘の改善、良好な睡眠



【高齢者】

- 筋量・筋力の維持、転倒防止
- 認知症予防
- 食欲増進



【子供】

- 発育期の健全な成長

「ちょっとでも」「ちょっとずつ」

動く意識を持つことが大切です。



II まずは+ 10 分体を動かすことから心がけましょう

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より 10 分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

日常生活の活動量を増やす方法

<通勤中や職場で>

- ・自転車通勤する
- ・1 駅手前で下車して歩く
- ・駅や職場ではエレベーターを使わず階段を使う



<家庭で>

- ・歩いて買い物に行く
- ・窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- ・テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする



★ウォーキングに挑戦してみよう！

日常生活の中で運動量を増やすことができれば、もう少しレベルアップをしてみましょう。健康効果を高める適度な運動としては水泳やジョギングなどの有酸素運動が挙げられますが、手軽に行うことができ、かつ継続しやすい運動がウォーキングです。ウォーキングはいつでもどこでも、自分のペースで安全に行うことができる運動です。これまで運動習慣がなかった人や運動が苦手な人は、歩くことから始めてみるとよいでしょう。

例えば 10 分歩くと約 1000 歩になります。
無理しない程度に毎日続けると良いでしょう。
1 日 8,000 歩以上を目安にしましょう。



Ⅲ 取り入れやすい手軽な運動

上体起こし



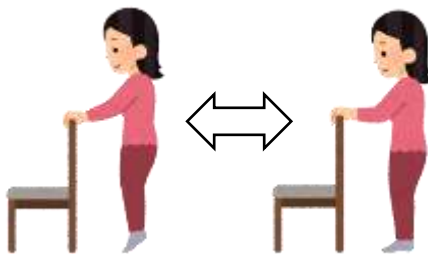
膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹を覗くようにする。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

かかと上げ



椅子に軽く手を置いた状態でかかとを上げ、つま先立ちをする。ゆっくりとかかとの上げ下げを繰り返す。

大きな足踏み



手を前後に大きく振り、ゆっくりと大きな足踏みをする。呼吸は動作に合わせ、ゆっくりとする。

お尻上げ



息を吐きながら、お尻に力を入れてゆっくり持ち上げましょう。膝と肩が一直線になるまで上げてゆっくりお尻を下ろしましょう。

運動は事故やケガに注意して安全に行いましょう。

- 体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく
- 体調が悪い時は無理をしない
- 病気や痛みのある場合は、医師など専門家に相談をする



出典

スポーツを通じた健康増進について | スポーツ庁

(https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/kenko_iryu/pdf/002_05_00.pdf)

今日から始めませんか？プラス 10 分の運動 | 全国健康保険協会協会けんぽ

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p001/>)

身体活動量アップで健康維持!私のアクティブプラン | 厚生労働省

(https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-physical.pdf)

けんぽ体操 | 全国健康保険協会 協会けんぽ(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/sumatore/>)

歩き続けられるために背筋を強くしよう | 公益社団法人日本理学療法士協会

(https://www.japanpt.or.jp/info/asset/pdf/20211129_strengthening-spine.pdf)