

## 通勤中や職場で

○自転車で通勤する

○昼休みに10分散歩する

○駅や職場ではエレベーター・エスカレ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



# 今より10分だけ多く体を動かしてみませんか

## 意外と効果がある！？+10

1日 10分間 早歩き ⇒35kcal消費  
(体重70kgの人の場合)

1年間 35kcal × 365日 = 12,775kcal

1年間で約1.8kg減量！！  
(7000kcalで1kg減量できる)

## 医師からの応援メッセージ

体を動かすこと（適度な運動）によって次のような効果があります。

- ①骨が丈夫になり、骨折の危険が減少する。
- ②関節や筋肉が柔らかくなる。
- ③筋肉が強くなり、疲れにくくなる。
- ④痛みが緩和する。
- ⑤心肺機能が強くなり、疲れにくくなる。
- ⑥血液がきれいになる。
- ⑦痩せる、見た目も若返る。
- ⑧脳を活性化する。
- ⑨抵抗力がつく。
- ⑩気持ちが元気になる、若返る。

単に身体面だけでなく、精神的に、心理的、社会的効用もあるので、まず無理のないところから、体を動かす習慣を身につけましょう。

