

あんず通信

平成 27 年 4 月号

桜の花も美しく咲きそろい、日差しの心地よい季節になりました。
適度な運動（ウォーキングなど）を始めてみませんか。

Check!

- 1、いつもエレベーターやエスカレーターを利用する。
- 2、休日は家でゴロゴロしていることが多い。
- 3、最近、運動をしていない。
- 4、ベルトの穴が一つ外にずれた。
- 5、車で移動することが多い。



心当たりありませんか？これらは運動不足のサインです。

- ・ 運動不足は食生活の変化とともに、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増加する要因です。
- ・ 健康を保つには1日1万歩歩くと良いとされていますが、男女ともまずは、あと 1,000 歩多く歩くように心がけましょう。慣れてきたら次は1万歩を目指しましょう。

日常生活における歩数の目標＝1万歩（目安）

- ・ 1,000 歩は時間で 10 分、距離で 600～700m
 - ・ 1 万歩は約 300kcal のエネルギー消費に相当
- ※年齢・性別により個人差があります。

【歩けばこんなに健康になる！】

- 1、体脂肪を燃焼
- 2、脳を活性化し、老化を防止
- 3、心肺機能を改善
- 4、足腰を強化し、筋肉の衰えを防止
- 5、生活習慣病の予防・改善
- 6、骨粗しょう症の予防
- 7、ストレスの解消

