

「運動をしたほうがいい。患率や死亡率が低いといのは分かっているけど、います。また、身体活時間がないなあ。おつく動や運動が、メンタルへうだなあ」。そう考えて、ルスや生活の質の改善にしている人はいませんか。この効果をもたらすことを示

県立看護大学 臨床看護学領域

成人看護学 助教

小林 綾子



の寒い季節になってくると、そう思う人は少なくないのでは。

厚生労働省は、身体活し、身体活動量や運動量を増やすことを勧めています。

動量が多い人や、運動をしている人は総死亡率、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹

コツコツ運動でひと工夫

す。厚生労働省がいうところの身体活動量は、運動以外の体を動かす活動を指します。「運動量を増やす」と考えると大変ですが、コツコツとこまめに生活の中で体を動かすことを考えてみてはどうでしょうか。例えば、こんなひと工夫はどうでしょうか。

普段より念入りに、大きく体を動かすことを心がけるとよいそうです。ただし、ひざや腰が痛いときや、体調不良のときは無理をしないようにしましょう。

部屋の掃除を普段より念入りにしたり、風呂掃除も腕を大きく動かしながら行ったたりなど。体重60キの人では、10分間掃除機をかけることで32キ

コツと運動することで、春にはきつとうれいおまげがついてくるかもしれませんよ。