

# 運動で自分を変えよう！

運動の効果を知って  
Let'sエクササイズ！



# 生活習慣病って？

食生活の  
乱れ  
**運動不足**  
喫煙  
飲酒  
ストレス  
など

糖尿病

高血圧

脂質  
異常症  
など

心筋梗塞  
脳卒中  
がん  
など

# 運動がどんな効果があるの？

## 運動をすると・・・

糖尿病


- ・インスリンが効きやすくなる
- ・血糖を下げる

脂質異常症

- ・血液中の中性脂肪を減らす
- ・善玉コレステロールを増やす
- ・内臓脂肪を減らす

高血圧

- ・血圧を下げる



心筋梗塞  
脳卒中  
がん  
など

# どんな運動をすればいいの？

□ できれば毎日（少なくとも週に3日以上）

- ➔ 30分以上 の
- ➔ ややきつい と感じる程度の
- ➔ 有酸素運動 を
- ➔ 続ける



ことが大事！

# まとまった時間がとれない場合は？

1日の中で、合計して

□ 8000歩～1万歩 歩きましょう！



□ 小分けに運動しても大丈夫！

(出来れば1回10分以上で、  
1日合計30分以上になるように)



# 運動の時間帯は？

基本的にはいつでも構わないが、

- 食後1～2時間の時に運動すると  
**糖尿病・高血糖改善、予防に良い！**



# Let's...

エクササイズ！



# 運動を続けるためのアドバイス①

## □ 時間を決める！

- ➔ 例えば... 今日夕食を食べた1時間後の時間に  
「〇〇の運動をする！」と決めましょう

## □ 次の運動の時間・内容を決める！

- ➔ 終わったら、明日はこの食事の後1時間後に  
「〇〇の運動をする」と次のことを決めましょう





# 運動を続けるためのアドバイス②

- 今、決めたことを誰かに宣言するか、  
どこかに書き込んだりしましょう！



- もし、一緒にやる人がいたら  
是非一緒にやりましょう！



- 決めただけど出来なかった・・・というときは  
そう思った時に次のことを決めましょう！

# 運動を続けるためのアドバイス③

- 今の自分の身体を知って  
何ヶ月後かの自分と比べましょう！



『体組成計』などを  
活用しよう

# それでも続かない・・・という場合は

- 1日の歩数を増やしましょう！  
(万歩計の使用)



- 日常生活の中での運動を増やしましょう！  
(階段の使用、通勤の中で歩く時間を増やす  
座っての作業を立って行う など)



# 最後に・・・

- 運動をしっかりとやり始めると、健康への意識が上がり、他の生活習慣の改善にもつながると思います！
- 早速今日から運動を始めて、頑張って続けていきましょう！

