

# 運動習慣をつけましょう！！

皆さんは日頃運動をしていますか？

運動は、病気予防、老化防止、気分転換、ストレス解消などが期待できます。

ちょっとした工夫をし、日常生活のなかで体を動かしていきましょう。

## 今日から始めよう！運動不足解消のコツ

### STEP① 日常生活で動こう

通勤や職場で

- ・なるべくエレベーター等を使わず階段を使用する
- ・徒歩や自転車で通勤する
- ・1駅、1停留所手前で降りて歩く



家庭で

- ・歩いて買い物に行く、ウィンドウショッピングで歩く
- ・窓ふきや風呂掃除など家の中でこまめに動く
- ・歯磨きしながら、つま先立ちをする



### STEP② ストレッチや軽い運動をしよう

すきま時間をみつけて 筋トレ や ストレッチ に取り組みましょう。

ラジオ体操 などもおすすめです。



有酸素運動 と 無酸素運動(筋トレなど) を組み合わせると、より効果が高まります！！



### STEP③ 有酸素運動をしよう

ウォーキング や ジョギング などの有酸素運動は

心肺機能の向上や脂肪の燃焼に効果的です。

10分歩くと、約1000歩になります。まずは今より10分多く歩いてみましょう！

## みんなで運動に取り組もう！

「くまもとスマートライフアプリ(歩数計アプリ)」を利用して、仲間同士で歩数を競い合い、楽しく健康づくりを始めてみませんか？



職場やグループで歩数の比較ができる！  
年代、性別、地域ごとのランキングができる！  
くまもん体操の動画が見れる！

