生活習慣病の予防　前編

～毎日の生活の中で運動を～

＊生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める『がん』『心臓病』『脳卒中』は生活習慣病に含まれます。

＊予防するためには

食生活	お酒や塩分の摂りすぎを控える
睡眠	個人的に必要な睡眠の量(時間)が確保され 日中に過度な眠気が生じないこと
禁煙	たばこを吸わない
運動習慣	今回は**運動**についてご紹介します

生活リズムを
整えることも大事！

運動の目安は

1 日 30~60 分の中強度の有酸素運動を週 3 回以上といわれています

中強度の運動とは？？

例えば…
- 速く歩く
- 水泳（水中で歩く）
- スクワット
- 立位でかかとを上げる運動　など

汗ばむ程度のややきついと感じる運動です！

そんな体力
ないよー

そんなに運動できないよ

続けられるかな？？

まずは、毎日の日常生活の中で運動を取り入れていきましょう！

起床
朝食
家事
昼食
余暇時間
夕食
入浴
就寝

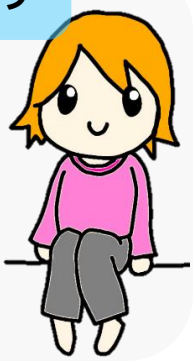
ウォーキングも
おすすめです

家事の合間に

かかとを上げる

何かにつかまって
転倒しないように

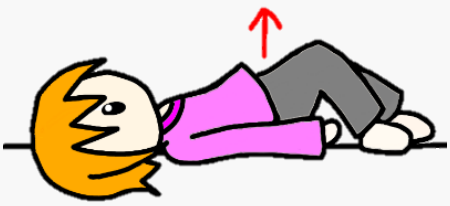
寝て過ごすことが多い人は座って過ごす時間を作ろう



すこし座るだけでも
おなか周りの筋肉が
鍛えられます！

横になりながら

お尻を上げる



息は止めないで！
ゆっくり上げて
ゆっくり下げましょう

足を上げる

テレビを見ながら座ってできる

足を上げる

動かせる範囲を
しっかり　ゆっくりと

つま先･かかとを上げる

中強度の運動が難しくても、運動を続け運動習慣をつける事が生活習慣病の予防に繋がります。いきなり 30 分の運動は大変かもしれませんが、生活の中の空き時間に短い時間でもよいので毎日運動を続けていきましょう！
後編では《運動習慣を続けるためには》をお伝えします。

参考：身体活動・運動｜厚生労働省（mhlw.go.jp）　https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-001.html

文責：公益財団法人　浅香山病院　リハビリテーション部　南、寺田、三嶋