

運動が苦手なあなたへ ～まずは、正しい姿勢から～

養 奈
生 良
訓 くん
Vol.30

からだを大切にする
健康長寿情報を発信します。

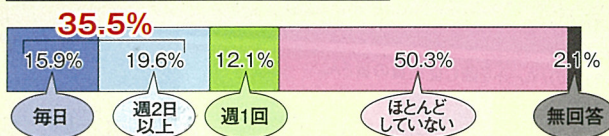
食欲の秋、そして、スポーツの秋です。ウォーキングやジョギングを楽しんでいる人も多いですね。しかし、どうも運動が苦手という人、始めても続かないという人も多いのではないのでしょうか。

ここでは、そんな人におすすめの「運動の代役」を紹介します。

では、奈良県では、どれくらいの方が、 運動を続けているのでしょうか？

奈良県では、1日30分以上、週2回以上運動している人は、35.5%、ほとんど運動していない人は、50.3%でした。

1日に30分以上の運動をする頻度



(平成23年度なら健康長寿基礎調査より)

専門家からのアドバイス

畿央大学 健康科学部 理学療法学科
准教授の

高取 克彦 さんにお話を伺いました。



Q1: 家事や日常生活でよく体を動かすというのは、運動の代わりにはなりませんか？

A1: 家事や日常の生活は、「身体活動」といって、「運動」とは区別されています。日常生活の動きのほか、ウォーキングなど、何か1つ運動を追加するのが良いとされています。認知症の出現は、運動をしていた高齢者の方が少ないというデータがあります。運動を始めるには何かきっかけが必要だと思えますが、理論的には「このままだといけない」という適度な危機感を感じる事が大切とされています。

Q2: 運動が苦手で、なかなかやる気にはならないという人に、運動の代わりにおすすめのものはありますか？

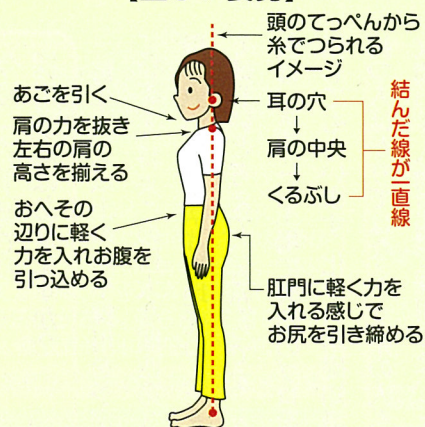
A2: まずは、「正しい姿勢」から始めてみてはどうでしょう。筋肉や骨の機能、柔軟性の低下は必ずと言っていいほど姿勢に現れるので、鏡を見てこまめに自分の姿勢を意識することが大切です。正しい姿勢を毎日意識して続けることで筋力が鍛えられます。「正しい姿勢」の次のステップとして、「仲間を見つける」「楽しい」をキーワードに自分に合う運動を探してみましょ。疲れ果てるような目標の高い運動から始めると長続きしません。初めは無理なくできる程度を目標にし、成功体験をすることが大切です。運動は前向きな思考の人ほど続くと言われてます。また、運動をすることによって前向きな思考に変わることもあります。続かないからダメだと諦めず、楽しく続けられることから始めてみましょう。

正しい姿勢を紹介します!!!

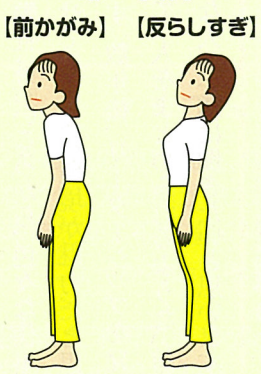
注)腰痛などで医者にかかっている人は、取り組まれる前にかかりつけ医にご相談ください。

正しい姿勢 = 身体に負担のない姿勢 = 痛みなどの症状が出にくい状態
悪い姿勢 = 身体への負担が大きい姿勢 = 痛みなどの症状が出やすい状態

【正しい姿勢】



×悪い姿勢



【正しい座り方】

