



第3回 どうやったら続く？ 運動の習慣化のコツ

運動はした方がよいことはわかっている。でも、最初の一步が踏み出せない。あるいはせっかく取り組んでも3日も経たないうちにやめてしまう。そんなあなたにコツをお伝えします。

運動とは、余暇時間に楽しみや健康増進を目的として行う身体活動のこと。仕事や家事・育児、介護などさまざまな事情で日々慌ただしく働く世代にとって、少ない余暇時間に体を動かすということはとてもハードルが高い話なのです。

とはいえ、運動が私たちの健康に深くかかわっているのは周知の事実であり、「なんとかしたい」と思っている人は多いはず。そこで、おすすめするのは、**安静時よりも体を動かす、すなわち身体活動を増やすこと**です。たとえば、通勤や家事・育児などの「生活活動」も立派な身体活動です。身体活動を増やせば運動と同様にメタボや生活習慣病予防の効果があることもわかっています。

まずは今より10分増やすこと。歩数なら1,000歩が目安です。

まずは、1日のなかで行うルーティンの生活活動を見直し、そのレベルを上げる方法を具体的に考える必要があります。睡眠時間を8時間として、残りの16時間でどうやって今より10分(+10)を実践するのか。大切なのは数値目標だけでなく、行動目標を立てることです。いつ・どのように行うかを決めて、実践状況をモニタリングしましょう。運動に不慣れな初心者が取り組みやすいのは、今より1日300歩からでも、歩数を増やすことから始めましょう。最終的には、8,000~10,000歩程度までレベルアップ出来るとよいですね。

プラステン

+10を達成するヒント



花子さんは、1日のなかでどこだったら体を動かす時間を増やせそうですか？



うーん、朝は時間がないからNG。帰日も夜遅い日は外を歩きたくないですし・・・。
となると、ランチタイムかなあ？近くにはコンビニあるんですけど、車で行っています。片道徒歩5分くらいだから出来るかも！ただ、毎日続ける自信はありません。



毎日じゃなくてもOK！夜に予定がある日はいつもどおりで、何も予定のない日だけランチタイムに歩く。つまり、アクティブな日が続くようにすることがポイントです。



それならできるかも。



ついでに、ランチタイムに歩けなかったときの対策も考えておきましょう。トイレ休憩の頻度を増やすか、1回の歩数を増やす。実際にトイレや休憩室までの歩数を測ってみるといいですよ。



なるほど！早速スマホのアプリで測ってみます。

花子さんの場合

45歳・デスクワーク 平均歩数4000歩/日
車通勤でお昼は近くのコンビニへ。休日は7,000歩以上歩くが、家と会社の往復のみだと1日4,000歩に届かないことも。

目標
平均歩数
5000歩/日

7:00 起床 朝食、身支度、家事 500歩

8:00 出勤 家→駐車場 100歩
会社の駐車場→職場 100歩

8:30 始業 フロア内の移動 200歩
トイレ休憩1回 100歩

今日はこれで
+10達成!

Level Up

徒歩でコンビニへ
(+1,000歩)

12:00 昼休み 車でコンビニへ 400歩
フロア内移動 300歩

13:00 トイレ休憩 200歩
社内自販機で飲料購入 100歩
(エレベーター利用)

Level Up

1階上のトイレへ
(+100歩)
階段利用で飲料を
購入(+300歩)

18:00 終業 職場→会社の駐車場 100歩
スーパーに立ち寄り 400歩
駐車場→家 100歩

Level Up

スーパーをくまなく
歩く(+600歩)

19:00 帰宅 食事・風呂、家事等 600歩

意外と歩数を
増やせる♪

23:00 就寝

計3,200歩

計5,200歩

次回は空いた時間に来る運動方法を具体的にお伝えします。お楽しみに!

今日の季節野菜



野菜の目安摂取量は一日350g 平均摂取量はおよそ270g
あと一品をプラスして健康管理に役立てましょう

長いもと海藻のトマ酢和え

材料（4人分）

長いも・・・160g 海藻サラダミックス（乾）・・・12g
みょうが・・・50g

トマ酢 { トマト・・・120g 塩麹・・・大さじ1と1/3
酢・・・小さじ1と1/3 砂糖・・・小さじ2

作り方

- ①長いもは皮をおき酢水につけたら、ポリ袋に入れて、めん棒などで、かたまりが少し残る程度にたたく。
- ②海藻サラダミックスを水で戻し、みょうがはたてに薄切りにする。
- ③フードプロセッサーもしくはミキサーにトマ酢の材料を入れ攪拌する。（トマトをすりおろしてその他のトマ酢の材料と混ぜてもよい）
- ④ボウルに、①②③を入れて混ぜ合わせる。

「食」に親しむ食育事業

市では、食育事業の一環として市内の保育所（園）等の年長児を対象に、園児の食育体験事業を毎年実施していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、残念ながら中止となりました。その中で、浮羽森林組合様のご好意によりマイ箸作りキットをご寄付いただき、各園で楽しいお箸作りを体験することができました。ありがとうございました。



◀ 6月23日
いずみ保育園



◀ 6月29日
若葉保育園



◀ 6月16日
千年保育園



◀ 6月17日
浮羽保育所

●問合せ 保健課 食育・健康対策係 Tel 75-4960