



## 運動習慣の勧め

運動は体重コントロールや生活習慣病の予防・改善のためもありますが、それだけではなく、将来の寝たきり予防のためにもなります。運動することで、足腰が弱り自分で歩けなくなることを予防できます。

### 運動をすることはお得！

体を動かすと、とても気持ちが良くなります。続けていけば体が快適に動くようになりますし、体力が増して風邪などもひにくくなります。自己肯定感が高まりますし、お得なことが盛りだくさんです。



### やる気が出ない？

必要なのは分かるけどやる気が出ない、という人もご安心を。運動前からやる気にあふれている人はまずいません。やる気は、体を動かせば、結果として出てきます。頭であれこれ考えず、とりあえず動き始めてみましょう。

もちろん体の具合が悪い場合は無理をせず、負荷は徐々に増やしましょう。

### 何をすればいいのか

ちょっとしたことから大丈夫です。自分に合った内容で、今の生活で出来そうな、続けられそうな事を考えましょう。数年前に厚生労働省が出した『+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう』というメッセージで上げている例も参考になります。

- 家事・仕事の合間やテレビを見ている時に体操する、ラジオ体操を日課にする
- 通勤を自転車や歩きにする、バスや電車は目的地ひとつ前で降りて歩く
- エレベーターではなく階段を使う、座りっぱなしでなくキビキビこまめに動く

……などなど、お金をかけなくても、時間がなくても、道具を使わず簡単にできることがいろいろあります。もちろんジムに通うのが性に合っている人はそれでOKです。

### 継続するために

一度始めてもつい中断しがちですが、続けるために、自分にご褒美を用意する、周りに宣言してしまうといったことも有効です。ほかに、将来に向けた少し大きめの目標や動機付けがあるとずっと続けやすいです。私の場合は10年ほど前、社会人大学生を始めた時に勉強と仕事を両立するための体力作りが動機でした。紆余曲折あり今でも軽い運動は続けています。中断しても気づいたその日から再開すればいいのです。大切なのは途絶えてしまわないことです。無理のないペースで続けていきましょう。



昔、懸賞でジャージが当たりジョギングを始めたことがあります。「この運、(運動) どうですか？」

