

# よりよい人生のために 活動的に

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

もともと不活動な人ほど身体活動を始めたときにその努力に対し、大きな効果が得られます。どんな些細な身体活動でも——それがたとえ2-3分だけでも！——意味がある、と専門家は言っています。1日の中で2分、5分、10分、20分と時間を見つけて行いましょう。

運動不足は、喫煙と過体重と同じ健康問題を引き起こすことを、ご存知でしょうか？ より多く動くことで、以下の効果が得られます。

- 気分と睡眠を改善します。
- 老化の影響を遅くします。
- 年を取っても心を鋭く保ち、認知症やアルツハイマー病のリスクを下げます。
- 心臓病、脳卒中、高血圧、2型糖尿病、体重増加、いくつかの種類の癌のリスクを低下します。そして
- 活力を増強し、生活をより良くします！

今ここから始めましょう。あるものを使いましょう。できることを行いましょう。

## まずは始めましょう

### シンプルに 始めましょう

シンプルに、座る時間を減らし、もっと動く。郵便受けまで歩く。犬の散歩をする。ダンス。階段を使う。1日を通して動く機会を見つけましょう。



### 友達と一緒に 活動的に

楽しめることを行いましょう。家や職場で一緒に行う人を見つけましょう。友達と運動する人の方が1人で行う人より長続きする傾向があります。



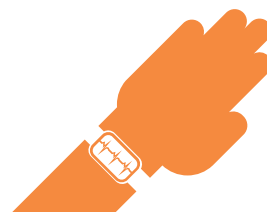
### 健康状態を チェックしましょう

健康に不安がある場合は、運動を開始する前に医療提供者に相談してください。筋肉または関節の問題？ 運動プログラムを開始する前に、理学療法の実施について尋ねてください。



### モチベーション

スマートフォンや歩数計を使用して、進捗を確認し、モチベーションを保ちましょう。最初の1、2週間は毎日歩数を数えましょう。徐々に増やし毎日7,000～9,000歩を目指しましょう。



## 安全に怪我なく行うために

運動強度と実施時間は徐々に増やしましょう。楽にできるところから始めて、ゆっくり進めましょう！ 低強度から中等度の強度で始めましょう。

運動前と運動後のウォームアップとクールダウン（楽なペース）を行いましょう。