

体、動かしていますか？

「冬は寒くて…」 「春は花粉がダメで…」
「最近は雨が多くて…」 「夏は暑くて…」
それでは、いつ運動しましょうか。。

日常生活の活動量(買い物、掃除など)とスポーツなどを合わせて身体活動といえます。

近年便利な世の中になって、日常生活の活動量がかなり減っています。「仕事が事務が変わったら体重が増えてしまった」というのはよくあることです。

運動と構えずに、家の中でこまめに動く、階段の利用を増やす、頻繁に買い物に出るなど意識して見るのも、ひとつの方法です。



どっちが体力つかうかな？

行動習慣を変えるアイデア

- ◆ 家の中でもこまめに動く
- ◆ 階段を使う
- ◆ 車を控えめに
- ◆ 家の中でも歩数計を使う

80Kcalを消費するために必要な運動時間の目安

体重	速歩	ジョギング	自転車	水泳	水中ウォーキング
50kg	32分	18分	29分	13分	20分
60kg	27分	15分	25分	11分	17分
70kg	23分	13分	21分	9分	15分
80kg	20分	11分	19分	8分	13分

運動時はお水かお茶

体を動かすときの飲み物には気をつけて下さい。

基本は、お水かお茶です。

体重60kgの人が約30分歩くと、消費するのは80kcal程度です。10分、15分しか動いていないのにスポーツ飲料を飲む、「牛乳は栄養があるから水よりいいよね」と、ゴクゴク飲んだりすると、逆効果にもなります！



125kcal
(500ml)



137kcal
(200ml)



105kcal
(500ml)

余語先生に
聞きました！

患者さんが教えてくれた成功例

- 犬を飼い始めた
- 車通勤→自転車通勤
- バス通勤で少し遠目のバス停を利用
- 孫のゲーム機(wii)を日中に拝借(ゲーム感覚で運動、運動の記録、体重経過の記録)
- 週2回、イオンやららぽーとなどの快適な環境でのウィンドウショッピング

