

あき うんどう けんこう
秋からはじめる運動で健康に！！

けんこうしんだん じゅしん お
健康診断は、受診したら終わりではありません。

すうち かいぜん ひまん こうけつあつ せいかつしゅうかんびょう よぼう
数値の改善、肥満・高血圧など生活習慣病を予防

ぜんごう けんこうてき しよくじ くわ
するためには、前号の「健康的な食事」に加えて

うんどう こうかてき
「運動」が効果的です！



いま
今からがんばろう！
よくなるよ！



あき うんどう とき きそたいしゃ あ
秋は運動のはじめ時！～基礎代謝を上げよう

きそたいしゃ たいおんちようせい こきゅう しんぱく い かつどう ひつよう しょうひりょう たか
基礎代謝（体温調整や呼吸、心拍など生きるための活動に必要なエネルギー消費量）が高い

しょうひ
と、消費する総エネルギー量が増えて、食べた栄養をエネルギーとして消費できるようになり、

しぼう けんこうてき からだ さむ たいおんいじ
脂肪がつきにくい健康的な体になります。寒くなると体温維持のためエネルギーをより消費する

ようになる、つまり代謝が高くなるので秋～冬が実は一番運動の効果が出る時期なのです！

むり うんどう しんしん けんこういじ
無理のない運動で心身の健康維持を

ふだん うんどう ひと きゅう
普段から運動をしていない人が急にはじめると、ケガをしてしまうことも。それぞれの体力

あ つうきん かものさんぽ あるきかい ふ ふだん せいかつ なか
に合わせて、まずは通勤や買い物、散歩などで、歩く機会を増やすなど、普段の生活の中で

むり つつ うんどう
無理なく続けられる運動をしましょう。



エネルギーをもっと消費したい!

もう少し身体を動かしたい人は、こんな運動からはじめてみましょう!



【プランク】

うつぶせになった状態で、前腕・肘・つま先を地面につき、その姿勢をキープします。(腰が痛い人は無理しないように)
1分でおよそ7キロカロリー消費

呼吸は止めないようにするのがポイント!

腕や肩の筋肉がきたえられて、お腹まわりもスッキリ、姿勢もよくなるよ!

20秒1セットからはじめて、回数をふやしていくのがオススメです

【ジョギング】

早歩きくらいのスピードで走ります。

上にはずむ動きが加わるので、ウォーキング

より運動効果が高くなります。

10分でおよそ50キロカロリー消費



会話ができるくらいのゆったりペースで、週3日でOK!

準備運動・ウォーキングからはじめて、ケガをしないようにまわりをよく見て走りましょう!

階段の昇り降りでは消費するカロリーは1分間あたり約7キロカロリーで、400段昇降するとおよそ100キロカロリーの運動量になるそうです。南方本社ビルで、「いい運動になるので、階段を使っている」と話している人を見つけました。皆さんもぜひチャレンジしてみてくださいはいかがでしょう!

クリーンサービス課 A

