

生活習慣病を予防するために、 “多動”を意識した生活を!



毎日、身体をよく動かしていますか? “多動”とは、身体を多く動かすこと。
日々、“多動”の意識をもち、身体をこまめに動かして、健康づくりに励みましょう。

2本の足は2人の医者

「2本の足は2人の医者」という格言をご存知でしょうか。「2人の医者」とは、一人は内科系、もう一人は外科系の医者を指します。2本の足が元気に動いているうちは、内臓(心臓・脳・肺等)も筋肉も骨も元気だという意味です。

老化は足から

「老化は足から」とも言われます。「第二の心臓」とも呼ばれる足には全身の筋肉の2/3が集まり、心臓からの血液循環を助けています。若々しく健康長寿でいるために、よく歩くことが大切です。



セルフチェック

あなたの運動不足度は?

当てはまる項目が多いほど、運動不足の可能性が上がります。運動不足がたまるほど、体力も落ちてきます。

- 1日で、歩くのは合計60分以下
- 休日は家でゴロゴロしていることが多い
- 一度座ると立ち上がるのがおっくうに感じてしまう
- 上るときはエレベーターやエスカレーターを必ず使う
- どこへ行くにも基本的に移動は車

あなたの体力は?

当てはまる項目が多いほど、体力が落ちています。痛みや異常があるときは無理をせず、医療機関を受診しましょう。

- 常に身体がだるい、疲れやすい
- 階段をのぼると息切れがする、途中で休んでしまう
- 最近、足や腰が弱くなった感じがする
- 足、腰、肩などの関節に痛みがある
- 体が冷えて、血行が悪い

監修：日本健康運動研究所所長 菅野 隆

全国生活習慣病予防月間スローガン2014

家

事だって
立派な運動
母元気

優秀賞

(茨城県・女性・おおさきこ)

運

動で
体のリズム
良い調べ

優秀賞

(群馬県・女性・なつママ)

あ

と10分
歩いて延ばす
健康寿命

優秀賞

(兵庫県・女性・みんとん)

運

動で
減らす体重
増す寿命

最優秀賞

(兵庫県・男性・はちまんあおぐ)



2月は全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>