

# 春が来た!

## 体を動かそう!

家にこもりがちだった冬も、雪解けとともに終わり、いよいよ春がやってきました。暖かな日差しの下、外へ出て体を動かしてみませんか。

### 出掛けてみませんか

「いつまでも元気に暮らしたい!」という気持ちは、誰もが抱くものです。そのためには、規則正しい生活を心掛けるのはもちろんのこと、適度な運動も必要です。

気温が高くなり、外出しやすくなるこれからの季節は、運動をするのに最適です。体力作りのため、ダイエット・美容のため：人によって目的はさまざまですが、まずは体を動かすことから始めましょう。

### 日々の暮らしに運動を

運動と聞くと、激しいスポーツをイメージしがちですが、歩くことや自転車に乗ることも運動です。

例えば、日頃からエスカレーターやエレベーターではなく階段を利用したり、出掛

けるときは自動車ではなく自転車を利用したりするなど、日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 次のステップにチャレンジ

体を動かすことに徐々に慣れてきたら、**ウォーキング**や**サイクリング**に挑戦してみよう(下記参照)。

子どもからお年寄りまで気軽にできるこれらの運動は、継続して行うほど効果的です。体力や心肺機能を高めるだけでなく、生活習慣病の予防も期待できます。

また、汗をかくことでストレス解消になったり、家族・友人と行うことで絆を深めたりすることにもつながります。

次のページでは、運動の際に守るべき交通ルールと区内でのさまざまな取り組みを紹介しています。

## 健康づくりに効果的なフォーム

息切れしない程度の負荷で行う「有酸素運動」を15~20分以上続けることが、脂肪の燃焼に効果的であると言われています。体に余計な負担がかからないように、正しいフォーム(姿勢)を身に付けると、さらなる健康効果が期待できます。正しいフォームを心掛けて楽しく運動を続けましょう。

### ウォーキングの場合



#### 体力・心肺機能の向上

歩く動作により足腰の筋力が向上するだけでなく、腕をリズムカルに振ることで全身運動を行い、心肺機能もアップします。

#### 生活習慣病を予防

歩くことで消費エネルギーが増え、脂質や糖質の代謝が活発になり、内臓脂肪を減らす効果があります。

### サイクリングの場合



※13歳未満の子どもはヘルメットの着用を!

#### 下半身のシェイプアップ効果

前傾姿勢でペダルをこぐと、腰回りや足など下半身の筋力をまんべんなく使うので、美容にも効果的です。

#### 腰や膝への負担軽減

ハンドル・サドル・ペダルの3点で体を支えるので、腰や膝などにかかる負担が少なく、足腰に優しい運動です。