

冬は寒さや雪の影響で外出機会が減り、運動不足になりやすいですね。
また、日照時間が短い影響で睡眠の質が低下し、それにより食欲が増します。
結果、冬になると体重が増えてしまう方も多いのではないのでしょうか。

冬に体を動かすとこんなメリットが！！

寒い環境では代謝が上がり、
脂肪燃焼効果が出やすい

睡眠の質が改善し、ストレスにも強くなり、
「冬季うつ」の予防になる

動くことで血流が改善し、体があたたまり、
筋肉や関節が動かしやすいくなる

免疫力が上がり、
感染症に強くなる

身体活動で**1日60分**を目指しましょう！



まずは、**今より10分**多く体を動かそう！

こまめに立つ
(コピーや片付けなど)



階段を
使う



買い物中に
色々見て歩く



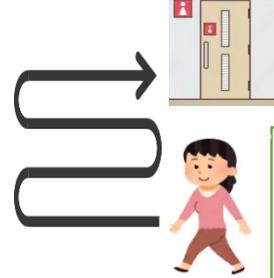
家事の時
体を大きく動かす



少し遠くに車を停める



遠くの
トイレや
自販機を使う

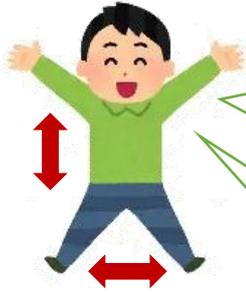


暑くない今こそ、運動を始めるチャンス！

自宅でできる「有酸素運動」

ジャンピングジャック

1セット 20 秒から始めましょう



両手両足を
開く・閉じるを
繰り返しながら

腕は頭の上まで
しっかり広げ、
大きくジャンプ

エア自転車こぎ

1セット 30 秒から始めましょう



自転車を
こぐように
左右交互に
足を延ばす

仰向けで足を上げ
膝を 90 度まげる

ラジオ体操

第1体操 約3分、
第2体操 約3分半



自宅でできる「筋トレ」

スクワット

1セット 20 回から始めましょう

足は肩幅より
やや広く開き、
つま先は外側



膝が前に
出ないように注意
(椅子に座るイメージ)

プランク

30 秒キープから始めましょう

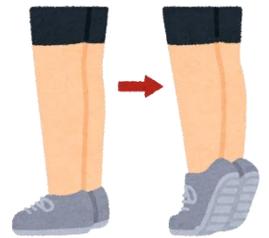
呼吸は
止めない

肩の下に肘、
両足は腰幅に開き
顔から足まで一直線



かかとあげ

1セット 20 回か
ら始めましょう



短時間でも効果的！

複数の有酸素と筋力トレーニングを組み合わせた

「サーキットトレーニング」や

「HIITトレーニング」もおすすめ！

様々な動画がインターネット上にあります

気になる方はぜひ検索してみてください



筋力
トレーニング



有酸素運動

※ただし、無理をして体を壊しては本末転倒です！ご自身の体調に合わせた運動を選びましょう
また、高血圧など持病がある方は、事前に主治医にどの程度の運動が可能か確認しましょう

苫小牧市保健センターでは毎月様々な運動教室を開催しています

18歳以上の苫小牧市民であれば無料で利用可能です

詳しくは「広報とまこまい」や「ホームページ」をご覧ください