

手軽にできる 毎日できる

1週間「ちよいトレ」プログラム ストレッチ&筋トレで

朝から晩まで

いまより**10分多く**

体を

動かそう!

監修/都竹茂樹

大阪大学スチューデント・ライフサイクルサポートセンター教授・医師

中面を広げて
見やすいところに
貼って
おきましょう! ←



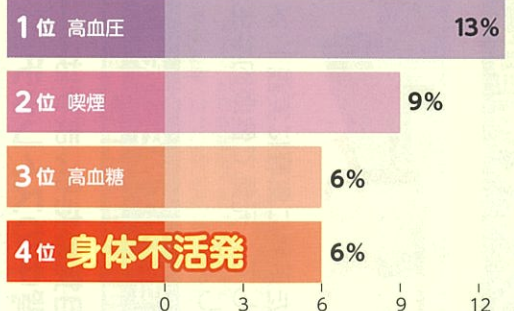
現代人の課題は「運動不足」の解消

私たちの生活は便利になるにつれ、体を動かす機会がどんどん減っています。そのため、運動不足（身体活動不足）が大きな健康問題になっています。

WHO（世界保健機関）の調査では、全世界で感染症以外の死亡原因の4位は身体活動不足（図参照）です。日本の研究でも「喫煙」「高血圧」に続く3位となっています。

しかし、趣味などで運動習慣がある人以外は、なかなか体を動かす機会をつくれないうのが実状でしょう。そこで提案したいのが、1日の生活のさまざまな場面で、ちょっとだけ体を動かす「ちよいトレ」。中面に1週間、場面ごとのプログラムを紹介しています。ぜひあなたの生活に合わせて活用してください。

全世界の死亡に対する危険因子



出典：WHO Global recommendations on physical activity for health 2010

島田榛北勤労者福祉共済会