

# 今こそ運動を

～新しい生活様式の中で心身の健康を保つため～

## （歩）はじめに

皆さま、運動をされていますか？ 毎朝や週末のウォーキングやジョギングなどある程度は運動習慣のある方と、全く運動習慣のない方の二極化している印象です。また、この夏の東京オリンピック・パラリンピックの盛り上がりに影響を受け、これからの運動を検討している方もいるかもしれません。今回は新型コロナ時代の新しい生活様式の中でも心身の健康を保つために、皆さまに知っていただきたい運動に関する情報を紹介します。

感染対策をしっかりとって  
運動しましょう



## （♥）運動はカラダにもメンタルヘルスにも重要です

### カラダ への効果

運動の効果はからだの機能面によく表われますが、疾病に対しても効果があります。ウォーキングや筋トレなどの運動を行うと、血糖値や血圧が改善するほか、習慣として続けると、心血管疾患、脳卒中、2型糖尿病、肥満、腎臓病、がんなどによる死亡リスクが減少することが知られています。



- 健康的な体型の維持
- 体力、筋力の維持および向上
- 肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- 加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- 腰や膝の痛みの軽減
- 血行促進により肩こり、冷え性の改善
- 抵抗力、免疫力を高める（風邪予防）