

# 運動を習慣化しよう！

## 運動は大きく分けて3種類

運動には大きく分けて、「有酸素運動」「筋トレ」「ストレッチ」の3種類があります。食事と同じでバランスよくすることが効果的です。

## それぞれの運動の効果

- 有酸素運動 肥満や生活習慣病の予防、心肺機能の向上
- 筋トレ 筋力や筋持久力の向上、基礎代謝量の増加
- ストレッチ 怪我の予防、疲労回復、リラックス効果



## それぞれの1日の運動時間

- 有酸素運動 20分以上（1日の合計も可）
- 筋トレ 10~20回を3セット程度（例 朝・昼・夜に1セットづつ）
- ストレッチ 1種目を10~20秒（起きてすぐに行うと効果的）

※いずれも無理をしないように、呼吸を止めないようにしましょう★

## 運動を習慣化するには

1人で運動を継続するのは難しいものです。この時はこれをすると決めておくことです。例えば、朝起きたら布団の中でストレッチ、歯磨きの時にかかとの上げ下げで筋トレ等

運動の効果を正しく理解する。薬もそれぞれ効果があるように、運動も効果が違います。分からない場合は、指導士に聞いてみてくださいね。

