

がん発生リスクが低く

「**身体活動**」とは、体力の維持・向上を目的として行う「運動」と日常生活の中で家事や通勤などの様々な動きに伴う「生活運動」を合わせたもので、生活活動は1日の約7割を占めているとされています。

これらの身体活動量が多いほど、がんだけでなく、心疾患や脳血管疾患の死亡リスクを低下させることがわかってきました。今や**5人に1人が運動不足**であり、身体活動量の低下が健康をおびやかす要因のひとつであると言われています。日々の身体活動量を見直し、積極的に身体を動かすことをおすすめします!

身体活動量を増やす工夫

1 まずは歩くことから

1日1,000歩増やすことから始めよう。

慣れてきたら、歩幅を今より10cm広げ大きく腕を振り、速く歩くことを意識しよう。



2 デスクワークの合間にストレッチ

デスクワークが続いたら、合間にちょっと一息。ストレッチでも動脈硬化を予防することができますと言われています。また、体も気分もリフレッシュ!

3 家事は筋力アップの宝庫

掃除機かけ、風呂掃除...日々の家事は、立つ、しゃがむ動作を繰り返すので、実はかなりの運動量に。家も体もスッキリ!



4 仲間と一緒に

子どもや仲間と一緒にいることで、継続率も高くなるのがわかっています。一緒に運動する仲間を増やそう!

腸を動かそう

便通が悪くなると、便に含まれる発がん物質が結腸にとどまる時間

が長くなるため、がんになるリスクが高まるというデータもあります。運動をすることで、腸の働き(ぜんどう運動)を活発にする効果があります。腹式呼吸を取り入れ、横隔膜の上下運動を促すことで腸の働きをよくなり、便秘を解消して腸内をきれいに保ち、代謝を活発にすることが、大切です!

ARマークが付いた部分に、無料アプリ「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!



ダウンロードはこちらから!!
または「COCOAR2」を検索してください。

両膝たおし



- ①仰向けになり両膝を立てる
- ②両膝を左右にゆっくりとたおす

繰り返し1日に10回

ウエストひねり



椅子の場合

- ①背筋を伸ばして座る
- ②上体をゆっくりと左右にひねる

各10秒間×2セット

