

生活習慣 **運動編** 改善支援

フリガナ _____
氏名 _____

男
女

生年 大正 昭和 平成
月日 年 月 日 歳

リーフレットNo.	目的	内容	実施日
1	重要性と自信を チェックする	●運動に対する重要性と自信をチェック しましょう	年 月 日
2	重要性を高める	●今よりからだを動かす重要性について 考えてみましょう	年 月 日
3	自信を高める	●今よりからだを動かす自信について 考えてみましょう	年 月 日
4	運動を始める 準備をする	●あなたは何のために運動をしますか？ ●からだを動かし始める前に	年 月 日
5		●運動の具体例 ●今よりからだを動かすためのヒント	年 月 日
6	運動を実行する	●運動の実行を決意しましょう ●運動をやめそうになったとき、あなたは…？	年 月 日
7		●運動日誌をつけましょう	年 月 日
8	運動を継続する	●からだを動かしつづけるために ●運動継続の6つのコツ	年 月 日

*リーフレット1で行う「重要性」と「自信」の点数評価については、リーフレット2およびリーフレット3終了後にも再度評価を行い、その点数を下欄に記入してください。

	1回目 リーフレット1	2回目 リーフレット2終了後	3回目 リーフレット3終了後
重要性	点	点	点
自信	点	点	点

【著者】森山和郎（大阪府知事公室大阪府東京事務所主査、国立感染症研究所感染症情報センター）
赤松利恵（お茶の水女子大学生活科学部専任講師）

【制作】(株)法研 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 ☎03-3562-3611(代表)

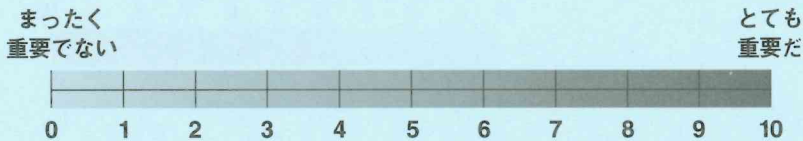
*このリーフレットは、(社)地域医療振興協会 公衆衛生委員会 PMPC研究グループ（代表：大阪府立健康科学センター健康生活推進部長 中村正和）の活動の一環として作成しました。

運動に対する重要性と自信をチェックしましょう

運動を習慣づけるためのカギは、運動に対する「重要性」と「自信」を高めることです。ここでは、その「重要性と自信」をチェックすることで、あなたの「運動したい気持ち」がどれくらい高まっているかを調べてみましょう。

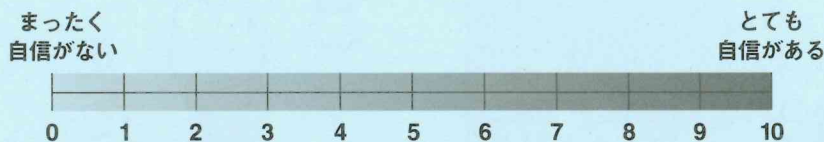
チェック 1 あなたの運動に対する「重要性」はどのくらい？

「まったく重要でない」を0、「とても重要だ」を10とした場合、今のあなたにとって「運動すること」はどれくらい重要ですか。



チェック 2 あなたの運動に対する「自信」はどのくらい？

「まったく自信がない」を0、「とても自信がある」を10とした場合、今のあなたには「運動する」自信がどれくらいありますか。



あなたにとって運動が「どれくらい重要か」「自信はどれくらいあるのか」の2つを理解しておくことはとても大切です。

「重要だ」と思っているほど、人はそれを成しとげようとします。また、「自信」があるとき、人はたいていその行動を「できる」ものです。「重要だ」という思いと「できる」という自信があるからこそ、人はその課題に立ち向かい、チャレンジしつづける元気がわいてくるのです。

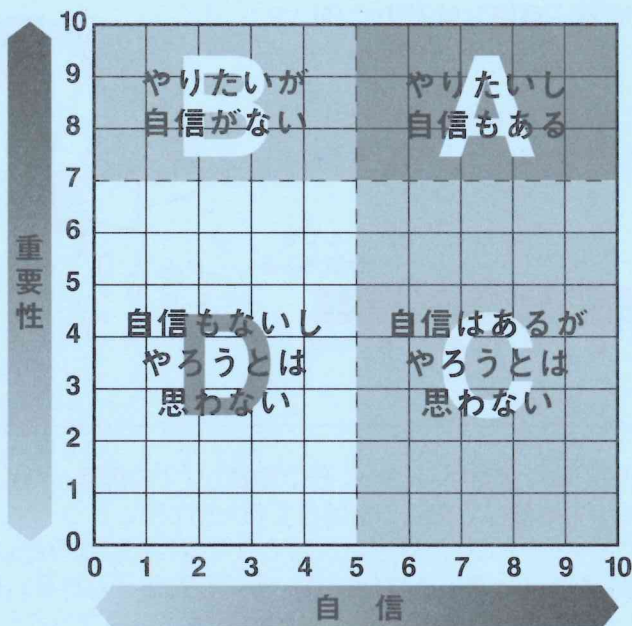
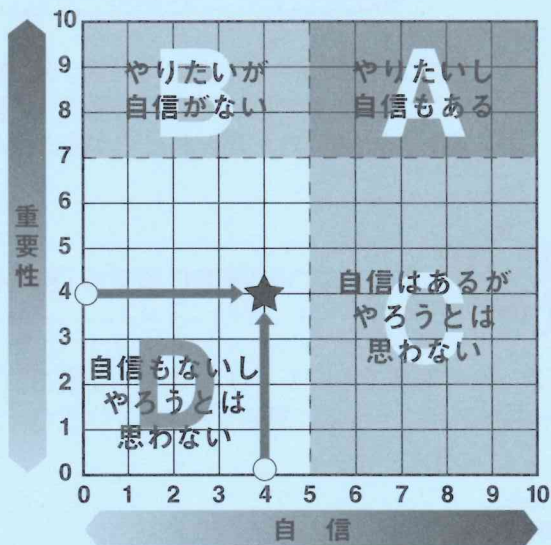
チェック

3 あなたが運動をしたい気持ちはどのくらい？

チェック1とチェック2で確認したあなたの重要性と自信の点数を下の図に書き入れてみましょう。この図によって、あなたの「運動したい気持ち」がどれくらい高まっているかがわかります。

たとえば「重要性4、自信4」の人の場合は右の記入例のようになり、運動に対して「やるうとは思わない」という状態にあることがわかります。なお、★印の位置が図の右上にあればあるほど「運動したい気持ち」が高まっているといえます。

【重要性4・自信4の人の記入例】



あなたの運動したい気持ち（★印の位置）が、たとえばAとBの間にある場合は、AとBのうち、今の自分の気持ちに近いほうを選びましょう。

今よりからだを動かす重要性について考えてみましょう

- 今よりからだを動かすとどんな良いこと、悪いことがあると思いますか？書いてみてください

良いこと

悪いこと

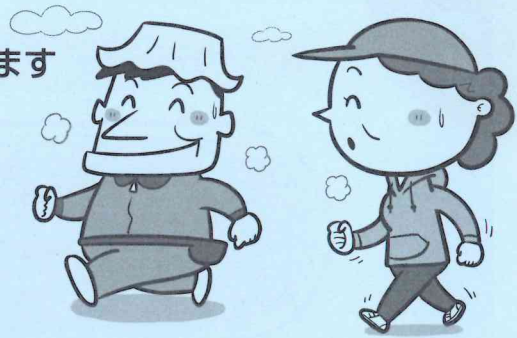
- あなたにあてはまるものがあれば、に✓(チェック)をしてください。他に意見があれば、()に記入してください

- | | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 運動は嫌い・楽しくない | 2. <input type="checkbox"/> 運動は得意でない |
| 3. <input type="checkbox"/> ちょっと運動しても効果がない | 4. <input type="checkbox"/> 意志が弱い |
| 5. <input type="checkbox"/> 時間がもったいない | 6. <input type="checkbox"/> 汗をかくのがいやだ |
| 7. <input type="checkbox"/> 運動している姿を見られたくない | 8. <input type="checkbox"/> 今から始めても手遅れだ |
| <input type="checkbox"/> () | |

- 裏もお読みください。次回、あなたの考える今よりからだを動かすことの良いこと、悪いことについて話し合います

●今よりからだを動かすとこんな良いことがあります

- 1 ガンの危険が減る
- 2 心筋梗塞などの心臓病の危険が減る
- 3 糖尿病の危険が減る
- 4 骨が強くなる
- 5 スマートになる
- 6 気持ちが明るくなる
- 7 血圧が下がる
- 8 善玉(HDL)コレステロールが増える
- 9 便通が良くなる
- 10 疲れにくくなる
- 11 ぐっすり眠れる
- 12 仲間が増える



●表のページでチェックした項目について考えてみましょう

1. 運動は嫌い・楽しくない

つらいだけの運動をする必要はありません。少しでも楽しそうな運動に取り組んでみてはいかがですか。始めてみれば、案外楽しい気分になるかもしれませんし、ストレス発散の効果もあります。

2. 運動は得意でない

他の人と競争する必要のない運動もたくさんあります。普段の生活での活動量を増やすのも良いですし、1人でも友達と一緒にできるウォーキングなども競争せずにできます。

3. ちょっと運動しても効果がない

今ほとんど運動していない人は、少し運動するだけでも運動の効果があります。まずは少しの運動でも始めてみてはいかがですか。

4. 意志が弱い

長時間激しい運動を急にするのは無理ですし、危険です。今よりほんのちょっとからだを動かすことならきっとできます。やってみると楽しくなって習慣になるかもしれません。

5. 時間がもったいない

重要なスケジュールをこなすには健康なからだが必要です。1日30分、週に2回程度でも十分健康上の効果があります。無駄に過ごしている時間はありませんか？

6. 汗をかくのがいやだ

残念ながら運動に汗はつきものですが、汗には老廃物を出すなどの効果もあります。タオル・着替えを準備することやシャワーを浴びられる環境を整えるなどの汗対策をすれば大丈夫です。

7. 運動している姿を見られたくない

運動をしている人は大抵好感を持って見られるものです。また室内で行う運動など他人に見られずに行えるものも数多くあります。

8. 今から始めても手遅れだ

年をとっていても遅すぎることはありません。運動は年齢にかかわらず、すべての人に良い効果をもたらします。きっとあなたのところとからだを若返らせてくれます。

今よりからだを動かす 自信について考えてみましょう

●次の項目で、あなたにあてはまるものがあれば、に✓(チェック)をしてください。他に何か意見がありましたら、()に記入してください

- | | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 運動はきつい | 2. <input type="checkbox"/> 時間がない |
| 3. <input type="checkbox"/> 疲れていて運動できない | 4. <input type="checkbox"/> 運動する場所がない |
| 5. <input type="checkbox"/> 一緒にする人がいない | 6. <input type="checkbox"/> 暑い(寒い)からできない |
| 7. <input type="checkbox"/> お金がかかる | 8. <input type="checkbox"/> 家事や子供の世話で忙しい |
| 9. <input type="checkbox"/> けがやひざ・腰の痛みの悪化が心配だ | |
| <input type="checkbox"/> () | |

●上の質問で、とくに問題と考えることについて、どのようにしてあなたはその問題を解決していきますか？

➡裏もお読みください。次回は、今よりからだを動かすための具体的目標について話し合います

● 表のページでチェックした項目について考えてみましょう

1. 運動はきつい

急に激しい運動を始める必要はありません。できる範囲の軽い運動から始め、慣れてきたら、少しずつ運動量を増やせばよいのです。今までほとんど運動していない人は少しの運動でも健康上の効果があります。

2. 時間がない

たとえば1週間のうち2日、30分の時間を作れば十分です。テレビの時間・ポーっとしている時間をあてられないでしょうか？通勤・通学時に階段を使ったり、内線を使わずにその人のところまで歩いていくなどの工夫でも運動量は増やせます。

3. 疲れていて運動できない

運動を始めれば、それまでより疲れにくくなり、よりエネルギーがわいてきます。次の日に影響が少ない軽い運動から始めましょう。

4. 運動する場所がない

自分の家の近くや会社の近く(通勤中も含め)でできるウォーキングなどの運動を考えてみてください。周りの人に聞けば意外な場所が見つかるかもしれません。

5. 一緒にする人がいない

実際に聞いてみましたか？家族や隣人や職場の仲間の中に一緒にやりたい人がいるかもしれません。いなくてもひとりで楽しめる運動から始めればいいのです。

6. 暑い(寒い)からできない

暑いときは比較的涼しい朝夕、寒いときは比較的暖かい昼間に運動したり、室内でできる運動をしたりすることを考えてみてください。

7. お金がかかる

高いお金を払ってスポーツクラブに通う必要はありません。健康につながるウォーキングなどの運動はほとんどお金がかかりません。運動をしないで生活習慣病になったときには、働けなくなるかもしれないことも含め、もっとお金がかかります。

8. 家事や子供の世話で忙しい

ベビーカーを押して散歩したり、子供と一緒に公園に行くことなどは、ストレス発散にもつながります。また掃除などの家事をマメにしたり、安いものやいいものを求めて妥協せずに歩いてショッピングしたりするのも良いかもしれません。

9. けがやひざ・腰の痛みが心配だ

運動中のけがは、たいてい急に激しい運動をしたときに起こります。軽い運動から徐々に運動量を増やしていけばほとんど危険はありません。ウォーキングやひざや腰に負担の少ない水泳はとくに安全性の高い運動です。



ここでもう一度リーフレット1の「重要性と自信のチェック」をやってみましょう

あなたは何のために 運動をしますか？

●あなたの運動の目的は？以下の項目をチェックしてみてください

- | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 肥満を解消したい | 8. <input type="checkbox"/> 持久力を高めたい |
| 2. <input type="checkbox"/> 血圧を下げたい | 9. <input type="checkbox"/> からだに柔軟性をとりもどしたい |
| 3. <input type="checkbox"/> 血中コレステロールを下げたい | 10. <input type="checkbox"/> ケガの予防をしたい |
| 4. <input type="checkbox"/> 体脂肪率を下げたい | 11. <input type="checkbox"/> 足腰を鍛えたい |
| 5. <input type="checkbox"/> 内臓脂肪をとりたい | 12. <input type="checkbox"/> 転倒の予防をしたい |
| 6. <input type="checkbox"/> 血糖値を安定させたい | 13. <input type="checkbox"/> 腹筋を鍛えたい |
| 7. <input type="checkbox"/> 痛風を予防したい | |

●運動の種類にはこんなものがあります (運動の具体例については「リーフレット5」をご覧ください)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8番をチェックしたあなたには「有酸素運動」がおすすめ

酸素をからだに取り込みながら行う有酸素運動は健康づくりに最適な運動です。ウォーキングがその代表です。ちょっと汗ばむ程度で楽しく行えるくらいが適当です。

9, 10番をチェックしたあなたには「ストレッチング」がおすすめ

からだを柔軟にして身のこなしをスムーズにしたり、ケガの予防のためにはストレッチングが有効です。息を吐きながら10~20秒くらい各部位を伸ばしましょう。

11, 12, 13番をチェックしたあなたには「筋力トレーニング」がおすすめ

転倒の予防などには筋力トレーニングが有効です。あまり力まず、ゆっくり息を吸ったり吐いたりしながら行いましょう。

からだを動かし始める前に

●運動の目標を決めましょう

- ・何をしますか? → あなたの目的に合った運動を「リーフレット5 運動の具体例」を参考に選びましょう

何を

●「リーフレット5 今よりからだを動かすためのヒント」を参考にしてください

- ・どこでしますか? → 家の中でしますか、勤務途中でしますか、それとも公園?

どこで

- ・どの時間にしますか? → 今までの生活のどの時間を運動にあてることができますか?

どの時間に

- ・1回にどれくらいの時間しますか? → 最初は5~10分で、慣れてきたら30~60分に増やせるといいですね

1回に何分ぐらい

分ぐらい

- ・週に何回ぐらいしますか(できれば週に3回以上できるものが望ましい)? → どの曜日?

週に何回ぐらい

週に

回ぐらい

月

火

水

木

金

土

日

祝

- ・誰が応援してくれますか? → 一緒にする人があればいいですね。誰かに応援してくれるよう頼めますか?

一緒に(応援)
してくれそうな人

運動の具体例

●有酸素運動…健康増進やスタミナアップのために

いろいろな運動を組み合わせてもOKです。それぞれ約150Kcalのエネルギーを消費します。

<p>1 </p>  <p>洗車および ワックスがけ</p>	<p>2 </p>  <p>窓ふき、床掃除</p>	<p>3 </p>  <p>ガーデニング</p>	<p>4 </p>  <p>通常ペースの ウォーキング</p>	<p>5 </p>  <p>サイクリング</p>	<p>6 </p>  <p>ベビーカー押し</p>
<p>7 </p>  <p>早足ペースの ウォーキング</p>	<p>8 </p>  <p>ウォーター・ エアロビクス</p>	<p>9 </p>  <p>スイミング</p>	<p>10 </p>  <p>縄跳び</p>	<p>11 </p>  <p>ランニング</p>	<p>12 </p>  <p>階段歩行</p>

●ストレッチング…柔軟性アップやケガの予防のために

ストレッチングを5種類あげました。深く曲げることよりも、「ちょっと痛いけれど、なかなかいい気持ち」と感じるくらいが適当なところです。



a. 肩のストレッチ



b. 上腕三頭筋の
ストレッチ



c. 上体ひねり



d. ふくらはぎと
太もものうら
のストレッチ



e. 太もものうらと
背中のストレッチ

●筋力トレーニング…筋力アップや転倒予防のために

最近注目されているのが筋力トレーニングです。基本的には、脚や腹筋を鍛えるだけでも十分です。無理な姿勢や、息を詰めてするような運動は、かえって危険ですから要注意です。

■腹筋運動



a. 両腕を前で交差し頭だけ持ち上げる



b. 両腕を前で交差し背中を床から少し持ち上げる

■脚を鍛える運動



a. いすに座って、
脚を交互に前にまっすぐに伸ばす



b. いすからの立ち上がり

今よりからだを動かすためのヒント

家事などの中で運動量を増やすには

- ・ 布団の上げ下ろしを自分でする
- ・ 拭き掃除、洗濯なども運動のうちとってする
- ・ 買いだめせずにこまめに買い物に行く
- ・ 入浴中・入浴後・寝る前にストレッチをする
- ・ リモコンスイッチを使わずにテレビやエアコンを操作する
- ・ ベビーカーを押して散歩する
- ・ 犬の散歩などは積極的に引き受ける



通勤途中や勤務中に運動量を増やすには

- ・ 一駅手前や先の駅で降りて歩く
- ・ エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う
- ・ 職場では内線などを使わずに直接相手のところまで歩いていく
- ・ 電車やバスの中ではなるべく立つ
- ・ 歩数計を常に持つようにする
- ・ 歩きやすい靴を履いて通勤する



仲間と一緒に運動したい人は

- ・ 一緒にウォーキングを始める
- ・ 季節のいいときにハイキングを計画する
- ・ スポーツセンターに通ったり、フィットネスクラブに入会してみる
- ・ 楽しんでできる運動仲間（サークル）を見つける
- ・ ラジオ体操を始めてみる
- ・ ウィンドウショッピングを楽しむ

運動をやめそうになったとき、 あなたは…？

- 次の場面で、あなたがからだを動かすのをやめそうなきっかけはどれですか？あてはまる項目をチェックして対処法を記入してください

雨が続くとき

➡ 対処法

暑いとき・寒いとき

➡ 対処法

風邪をひいた後

➡ 対処法

仕事が忙しいとき

➡ 対処法

➡ 対処法

➡ 対処法

重要 運動を中止したほうが良い場合

次のような症状が出たら、運動をやめ主治医に相談してください

- ・ 胸の痛みや違和感
- ・ 強い息切れ
- ・ 吐き気
- ・ 意識がもうろうとする
- ・ めまい
- ・ これまでにないどうき
- ・ 筋肉や関節のひどい痛み



運動日誌をつけましょう

- 運動を始めたら、その経過を「運動日誌」に記録しましょう。毎日寝る前に1日を振り返って日誌をつけることで、「今日もきちんと運動ができた。明日もがんばろう」というように前向きな気持ちが生まれてきます。



運動日誌のつけ方

- 目標達成度の欄に目標が達成できたかどうか毎日チェックしてください。

できた ○

まあまあ △

できなかった ×

●運動日誌 (運動開始 1カ月目)

	月/日(曜日)	目標達成度	メモ(歩数や体重など)
1日目	/ ()		
2日目	/ ()		
3日目	/ ()		
4日目	/ ()		
5日目	/ ()		
6日目	/ ()		
7日目	/ ()		
8日目	/ ()		
9日目	/ ()		
10日目	/ ()		
11日目	/ ()		
12日目	/ ()		
13日目	/ ()		
14日目	/ ()		
15日目	/ ()		
16日目	/ ()		

	月/日(曜日)	目標達成度	メモ(歩数や体重など)
17日目	/ ()		
18日目	/ ()		
19日目	/ ()		
20日目	/ ()		
21日目	/ ()		
22日目	/ ()		
23日目	/ ()		
24日目	/ ()		
25日目	/ ()		
26日目	/ ()		
27日目	/ ()		
28日目	/ ()		
29日目	/ ()		
30日目	/ ()		
31日目	/ ()		

祝 運動1カ月達成!

→2カ月目以降の記録は裏面に書き入れましょう

●運動日誌 (運動開始 2カ月目)

	月/日(曜日)	目標 達成度	メモ(歩数や体重など)
1日目	/ ()		
2日目	/ ()		
3日目	/ ()		
4日目	/ ()		
5日目	/ ()		
6日目	/ ()		
7日目	/ ()		
8日目	/ ()		
9日目	/ ()		
10日目	/ ()		
11日目	/ ()		
12日目	/ ()		
13日目	/ ()		
14日目	/ ()		
15日目	/ ()		
16日目	/ ()		
17日目	/ ()		
18日目	/ ()		
19日目	/ ()		
20日目	/ ()		
21日目	/ ()		
22日目	/ ()		
23日目	/ ()		
24日目	/ ()		
25日目	/ ()		
26日目	/ ()		
27日目	/ ()		
28日目	/ ()		
29日目	/ ()		
30日目	/ ()		
31日目	/ ()		

●運動日誌 (運動開始 3カ月目)

	月/日(曜日)	目標 達成度	メモ(歩数や体重など)
1日目	/ ()		
2日目	/ ()		
3日目	/ ()		
4日目	/ ()		
5日目	/ ()		
6日目	/ ()		
7日目	/ ()		
8日目	/ ()		
9日目	/ ()		
10日目	/ ()		
11日目	/ ()		
12日目	/ ()		
13日目	/ ()		
14日目	/ ()		
15日目	/ ()		
16日目	/ ()		
17日目	/ ()		
18日目	/ ()		
19日目	/ ()		
20日目	/ ()		
21日目	/ ()		
22日目	/ ()		
23日目	/ ()		
24日目	/ ()		
25日目	/ ()		
26日目	/ ()		
27日目	/ ()		
28日目	/ ()		
29日目	/ ()		
30日目	/ ()		
31日目	/ ()		

祝 運動2カ月達成!

祝 運動3カ月達成!

からだを動かしつづけるために

- あなたがからだを動かすようになって良かったと感じている項目をチェックしてみましょう

- 疲れにくくなった
- 楽しい
- スリムになった
- からだが軽くなった
- よく眠れるようになった
- 顔色が良くなった
- 肩こり・腰痛が減った



- 食べ物がおいしくなった
- 便通が良くなった
- 血圧が下がった
- 不安な気持ちが減った
- 友達ができた
- 体重・体脂肪率が減った
- 善玉（HDL）コレステロールが増えた
- ()
- ()

運動継続の6つのコツ

1 無理せず楽しく続けられる方法を選ぶ

運動は継続することが重要です。つまり、きちんとプログラムされた運動を限られた期間だけやるより、簡単なものでも長く続けられることの方が大切です。無理なく続けられる自分にあった運動を考えましょう。

2 運動しようと思った理由を思い浮かべる

宣言書を書いたときの気持ちを振り返りましょう。決意したときの気持ちを思い出すと、新鮮な気持ちで運動も続けられることでしょう。

3 運動して良かったことを考えたり、人にしゃべったりする

運動を始めて良かったことはなんですか。前のページにも重なりますが、もう一度自分にとって、良かったことを考えてみましょう。

4 疲れにくくなった、ごはんがおいしくなったなどのからだの変化を意識する

血液検査の結果が改善されたといった、良かったこともあるかもしれませんが、これは実感しにくいと思います。毎日の生活の中で、良くなったなあと、実感できることを探してみましょう。

5 運動していることに自信を持つ

運動を始める前と今を比較して、運動する自信は高まったと思いませんか。少しでも運動をやったという経験は、あなたの自信になります。

6 周囲の人に運動をすすめる

今日までの経験を活かし、ぜひ周りの人にも運動をすすめてみましょう。周りの人にとっても運動を始めることはいいことですし、周りの人と一緒に運動することは、あなたにとっても運動を続けていく励みになります。