



「こんな時、どうすればいい？」 仕事が忙しくてなかなか運動する時間がとれない場合

「健康な体づくりに適度な運動は欠かせない。もちろん分かってはいるが、今の忙しい生活に運動をどう組み込めばいいのかわからない。」そんな方はとても多く、運動ができない理由として最も多いのは時間的な問題だとも言われています。

具体的な運動時間の目安としては、1回あたり10～60分程度で合計1日30分以上、あるいは1週間あたり150分以上とされています。運動の種類には**有酸素運動**（酸素を十分に取り入れて、血糖や脂肪を効率よく燃焼させる。例：歩行、水泳）と**無酸素運動**（筋肉量自体を増やし、基礎代謝を増加する。例：筋力トレーニング）がありますが、



どちらも筋肉量や筋力を増加させるとともに、インスリンの働き目を良くすることが知られています。しかし、1週間あたり150分以上という目安は忙しい方にとっては達成できない高い目標になってしまいます。そこで、今回は、**運動の時間を十分にとれない場合の対処法**をご紹介します。

例えば、テレビを見ながら竹踏みをする、通勤や買い物で車を使わずに歩く、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を昇り降りするなど、**日常生活の活動をできるだけ身体を使って行うこと**です。また、同じ歩くにしても、少し速足で歩く、5分よりは10分と継続時間をできるだけ長くするのも消費カロリーを増やすには有効です。あわせて万歩計を使用すると、自身の日々の運動量を把握することができますのでとても良いと思います。「1日1万歩」とよく言われていますが、**1日の目標歩数は、男性9200歩・女性8300歩**で、70歳以上では、男性6700歩・女性5800歩とされています。これからウォーキングをはじめるとは、いきなり1万歩は無理ですので、まずは**日頃の歩数に1000歩増やすことを目標**にしてみましょう。



運動といっても実に様々なものがあります。まずは簡単なものから取り組み、運動を身近なものにしてみましょう。また、**運動の効果は3日以内に低下し、1週間で消失する**とされていますので、運動の習慣がついてきた方は運動の期間があまり空かないようにし、**2～3日に一回のペースで運動を行う事をお勧め**します。