

運動チェック

現代人の大半は運動不足気味。摂取したエネルギーのうち、100～400kcalが消費されずに残ってしまうのが現状だ。普段の暮らしの中にぜひ運動の習慣を定着させたい。

1	ほんの少しの距離でもすぐ乗り物を利用してしまおう。	YES	歩くことは前身の血行をよくし、血管を鍛えることができる。1駅くらいなら「乗るより歩く」を今後のモットーにしたい。
		NO	
2	エレベーターやエスカレーターは必ず利用する。	YES	エレベーターやエスカレーターのある場所でも、ときには階段を利用するのが運動不足解消の秘訣。
		NO	
3	休日は一日中、家でゴロゴロしていることが多い。	YES	せめて休日くらいは、体を十分動かしたい。近所を散歩することからはじめ、速度を上げ早く歩くなど工夫を図りたい。
		NO	
4	週に何日かは必ず午前様いなる日がある。	YES	少なくとも週に2回程度は運動のための時間を設定しておくのが望ましい。秩序あるリズムの中に、運動時間をしっかりと組み込み、定着させたい。
		NO	
5	「立っているものは親でも使う」をモットーにしている。	YES	自分の健康を考える上で、運動の重要性に気付いている人は、放っておいても体を動かす。運動の価値に気付いていない人はひたすら楽を決め込む。
		NO	
6	若いとき運動していたから、いまは運動する必要がないと思っている。	YES	アメリカの調査では、学生時代に優秀なスポーツマンだった人とそうでない人との間には、死亡年齢にほとんど差がないという結果がでている。
		NO	
7	健康のため、連日苦しくなるほどの運動をしている。	YES	運動が体によいからといって、やりすぎるのも逆効果。むしろ有害になってしまうので注意を。自分に最も合ったメニューを選び、適度に行いたい。
		NO	
8	ちょっと動くと、すぐに動悸や息切れがする。	YES	ちょっと歩いたり、階段を上がったりしただけで、すぐに動悸や息切れがするようだったら、運動不足である証拠。
		NO	
9	若いときに比べて、このところ太ってきた。	YES	肥満がさまざまな生活習慣病の引き金になることは、周知のとおり。標準体重に近づけるよう、運動を普段の生活に定着させたい。
		NO	
10	今後とも、運動する計画はない。	YES	自分に最も合った運動を探し、実行可能な無理のないプランを立てたい。当初はウォーキングなど、実施しやすいものをメニューに選ぶのがコツ。
		NO	
YESの数			

判定表

YESの数で判定します。

10～9	完全に運動不足。即、運動プランの立案を。
8～5	運動不足の傾向がある。生活習慣の改善を。
4～3	やや運動不足気味。生活習慣の見直しを。
2～1	まずまずだが油断は大敵。進んで運動を。
0	いまのところ問題なし。

