

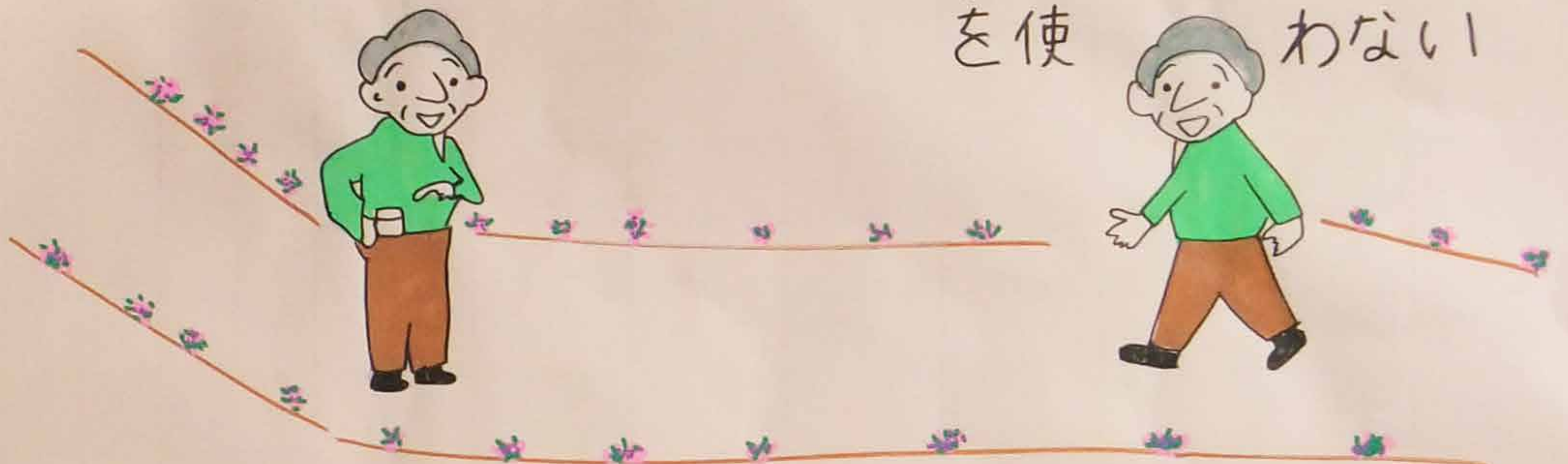
運動 まずできることを目標にする。それが成功のコツです。

まずは日常生活の中で運動するきっかけを作ることが大切です。

エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う



歩数計をつける



少しの距離なら車を使わない



ウォーキングシューズを普段からはく



一緒に運動する仲間を作る



近所で運動できる施設を探す



運動にもさまざまな種類があります。目的にあった運動を選ぶことが大切です。

1. 有酸素運動

血糖値を下げたり体脂肪を減らすのに効果的です。

2. 無酸素運動(筋力トレーニング)

足腰を丈夫にしたり筋肉を強化します。

3. 柔軟体操

身体をしなやかにする効果があります。