

**メタボリック
シンドロームかな？
という方へ**

今回は、定期的な運動を行なうにあたっての目標達成のためのアドバイスを紹介します。まずは、下記のフローチャートであなたの現在の運動に関するステージを確認してみましょう。

運動に関するステージを確認してみよう。

生活活動・運動を取り入れていけるか考え、メタボリックシンドロームといわれないよう取り組みましょう。

連載

メタボ その2

対策委員会

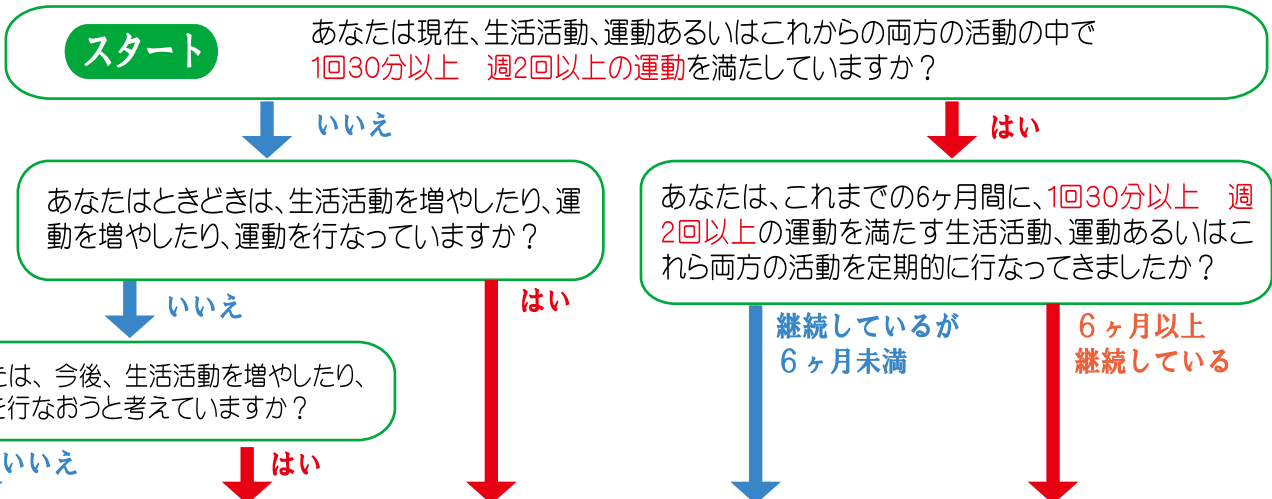
メタボリックシンドロームにならないために



南部総合スポーツセンター
健康運動指導士
松村 勇治

日頃の運動に関する行動について確認しましょう

**あなたの現在のステージは？
(運動実践に関する質問です)**



A 前熟考ステージ

あなたは、現在、運動を行なっておらず生活活動量も少ない方です。しかも、近い将来に運動を始めたり生活活動を増やそうとは、考えていません。現在のままでは生活習慣病の発症が危惧されます。まずは、身体活動量を増やすことを考えてみることから始めましょう。

アドバイス
何もやらないよりは、わずかでも体を動かしましょう。

B 熟考ステージ

あなたは、現在、運動を行なっておらず生活活動量も少ない方です。そのため健康づくりのために必要な身体活動量の目標を達成していません。現在のままでは生活習慣病の発症が危惧されます。しかし、素晴らしいことに近い将来生活活動量を増やし、運動を取り入れようと考えています。まずは、実現に向けて一歩踏み出しましょう。

アドバイス
生活活動量を増やすことから始めましょう。健康づくりには、1日8000歩～10000歩ですが、いきなり達成しなくても少しでも歩けば運動になります。まずは、チャレンジ！！

C 準備ステージ

あなたは、現在、健康づくりのために必要な身体活動量の目標を達成していません。しかし、ときどきは生活活動量を増やしたり、運動を行なおうと心がけている人です。

アドバイス
週1回程度の運動から始め、継続させる工夫を行い、継続の楽しみを持ち、定期的な運動習慣を生活の中に取り入れましょう。お勤めは、週1回1時間程度のウォーキングなどに相当する運動量です。

D 実行ステージ

あなたは、現在、生活活動も多く、定期的に運動を行なって運動を実行している方です。また、健康づくりのために必要な身体活動量の目標を実践によって達成しています。このままの状態を保ちましょう。

アドバイス
このまま現在の習慣をキープする努力をしましょう。

E 維持ステージ

あなたは、現在、生活活動量が多いか、また定期的に運動を実行している方です。また、健康づくりのために必要な身体活動量の目標を達成しています。現在の習慣を続けることにより健康を維持・増進できます。

アドバイス
継続できたことに自信を持ち、また家族や友人も誘って運動しましょう。

※内容の一部は、財団法人健康・体力づくり事業財団「運動基準・指針と体力・身体活動の意義」より抜粋

