

楽しく からだを動かそう!

～素敵なママ・かっこいいパパに大変身～



“ちょっぴり”の間隙時間を
“しっかり”利用し
“ちゃっかり”スリムに!

運動習慣のカギは親子体操から

20代、30代からの運動不足が生活習慣病の原因のひとつになります。自分のための運動時間を作ることが難しいこの時期にお子さんと一緒に体を動かしてリフレッシュしましょう!

見直しをしよう!

◆ 運動習慣 7つのチェック!

- 運動不足を自覚している
- 出歩いたり、からだを動かしたりするのがおっくうだ
- いつもエレベーター、エスカレーターを利用する
- ちょっと動くと息切れがする
- 最近、太ってきたと思う
- 歩ける距離の移動でも乗り物をつかう
- 子どもと一緒にからだを動かすことが少ない

1 つでもチェックがいたら、運動習慣の見直しが必要です。
+10(プラステン)※から始めてみませんか。
※+10(プラステン):
今より 10 分多くからだを動かすことです。

◆ 親子ふれあい体操のすすめ ～体操はいいことがたくさん!～

●お父さんお母さんのために

体が
引き締まる

疲れにくい体をつくる
(育児は体力勝負!)

太りにくい
体になる

気軽にできる

気分が
リフレッシュできる

ふれ合うことで親子の
コミュニケーションづくりに役立つ

子どもの成長を
確認できる

骨量アップ



●お子さんのために

運動能力の向上

たくさんからだを動かすことで、骨を育て、バランス感覚、筋力、リズム感などの能力が身に付く

親子のコミュニケーション
づくりとなり
気持ちを安定させる

◆ その他のおすすめ運動 ～あなたに合った運動でいい汗かこう!～

- 散歩・ウォーキング(いつもよりちょっと速く歩く)
- サイクリング
- なるべく階段を利用する
- スポーツ施設を利用する
- 寝る前のストレッチング
- テレビを観ながらからだを動かす



「運動＝息を切らした激しいスポーツ」と捉えがちですが、日常生活のちょっとした身体活動の積み重ねが運動不足解消に効果的です。

- 身体活動 = 運動 + 生活活動
- 生活活動 = 子供と遊ぶ、階段昇降、掃除、洗車、通勤、ウインドウショッピング など

お問い合わせ・相談はお近くの健康サポートセンターへ