



# うしくり通信



## 運動不足度チェック



日頃から適度な運動ができているか、あてはまる項目をチェックし、合計点を出してみましょう！

エレベーターやエスカレーターをよく使う	はい(2点)	時々(1点)	いいえ(0点)
外出の際、短い距離であれば歩くようにしている	はい(0点)	時々(1点)	いいえ(2点)
休日は家でゴロゴロしていることが多い	はい(2点)	時々(1点)	いいえ(0点)
からだを動かすのがおっくう	はい(2点)	時々(1点)	いいえ(0点)
1週間のうちの運動時間はどのくらい	3日以上(0点)	1日程度(1点)	していない(3点)
毎週体重を測っている	はい(0点)	時々(1点)	いいえ(2点)
夕方や夜に、1日の疲労を感じる	非常に感じる(2点)	やや感じる(1点)	感じない(0点)
3階まで階段を上ると疲れる	非常に疲れる(2点)	やや疲れる(1点)	疲れしない(0点)
今後運動を規則的に行う自信はある	はい(0点)	わからない(1点)	いいえ(3点)

運動は、ストレス解消、気分転換、仲間づくりに役立ち、生活に潤いを与えます。体力の維持、体脂肪の減少、動脈硬化の予防にも有効で、元気長寿の実現につながります。運動を大いに楽しみながら、上手に継続しましょう。



17点以上	生活を改善し、体を動かしましょう
13～16点	活動的な生活を心がけましょう
9～12点	もう少し体を動してもよいでしょう
5～8点	このまま快適な生活を目指しましょう
0～4点	このまま活動的な生活を続けましょう

### ※健康作りのための3つの運動

- 1) 有酸素運動(持久力の向上、脂肪の燃焼)  
ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビクス
- 2) レジスタンス運動(筋力・骨量・良い姿勢の維持)  
自分の体重で負荷をかける、ダンベルやゴムバンド
- 3) ストレッチ(柔軟性・関節可動域の向上)  
筋肉や腱をゆっくり伸ばす運動

### ※運動を継続するための6つのポイント

- 1) 運動の予定を立てる
- 2) 一緒に楽しめる仲間をつくる
- 3) 種目を変える
- 4) 達成可能な目標を立てる
- 5) 自分に褒美を与える
- 6) 進歩の跡をたどる



**院長コラム**  
過激な発言を連発し、強いリーダーシップをアピールしたところ、それだけアメリカ国民が先行きに不安を持っていったのか、隠れトランプが思ったより多かったのか、世界中が予想だにしないドナルド・トランプが次期アメリカ合衆国大統領になることが決定しました。

公約や選挙中の意見がどの程度本気なのかを皆が注目しています。もしいわれるような内政不安がつのれば、早い段階で政府が転覆する怖さも秘めています。TPPは消え去るにしても、経済効果はどうなるのか、株価は上がっているが、円安は・・・日本国内の業種によっては不透明な部分が多く予想できません。

何より在日米軍の問題は日米安保を根本から見直す機会になるのか、日本人に新たな意識をもたらすかもしれない。

いずれにしてもアメリカがくしゃみをすれば日本が風邪をひくという関係から脱却し、この変化を、独自ものを考える国になるきっかけにしなければいけないように思います。