

弱点
3

ハアハア えらっ…

いつも だるい

ゴロゴロ

すぐに 息切れ

ビビー!!

いつもだるい、きついと 感じているあなた…。それは… **スタミナ**が落ちているせいかも。

そんなに 疲れやすい身体だと 10年後は大変よ!!

ええっ!! まじか!

肺も心臓も負荷をかけないと 徐々に衰えるのよ!!

弱点解決の **カギ** 心臓ドキドキ 息ハアハアで **スタミナUP**

運動が大事ななんて百も承知です!!

運動しないといけないな、とは思けど…

苦手だし 別に 太って ないし 時間は ないし 面倒だし 疲れるし

仕事は忙しいし ひとりじゃ できないし 気は進まないし

太っているのは 遺伝だし ジムは お金がかかるし

健康データは ちょっと高いけど 病気じゃないし

結局できないんだよね……。

× 激しい運動
○ 日常生活にひと工夫

大変な思いをして運動しなくても、どんな人でも 手軽に弱ったカラダを回復させられます。シンプルな方法で、快適なカラダが手に入るので、やらないと もったいないですよ。

元気でカッコイイ、 大人のカラダを目指すには、 **今が勝負だ!!**

忙しさと疲れで だらだら生活だった私…

同窓会で若々しい 同級生に刺激され、 かんたんな運動をはじめました

あー疲れた…

毎日 歩いてるんだ!!

まじで!?

姿勢に気をつけて とにかく速歩きを 心がけた

子どもと一緒に スポーツ

歯みがき しながら ちょうど3分! 筋トレの王者 スクワットも始めた

まてー

2週間後

なんだか少し 身体が軽く 動きやすくなっ た ウォーキング してみようかな

1か月後

おもしろいこと が あってやー!!

夫も 刺激されたのか 一緒に歩くように

俺も行くぞ!

会話増

3か月後

仕事で疲れにくくなっ た

6か月後

産後はけなかつ た ズボンがなんと はけた!

1年後

歩いたのー!!

がんばったね!!

肌きれい!!

ちょっとやせました 若返った

ちょっとしたきっかけで 無理なく運動を始め 夫婦で若返りました!

今日から何か始めてみよう! あなたの人生や生活が変わるハズ。

弱点解決ブック

運動の効果には個人差があります。

大人のカラダ 弱点解決ブック。

【発行】山口市健康福祉部健康増進課

〒753-0079 山口市米系二丁目6番6号

TEL (083)921-2666 FAX (083)925-2214

E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp



大人の **カラダ** **弱点** 解決 **ブック**。

時間が ない × 面倒くさい × 運動が嫌い の「壁」を打ち破れ!

あなたのカラダ 本当に大丈夫!?! / カラダの **弱点** を知ることから始めよう!

弱点 1

ううっ… しまらない

また増える! 食べ過ぎない ようにするの に…

お腹が 出てきた

太り やすい

ビビー!!

太りやすくなったあなた! お腹が凹まないあなた! それはじわじわ減る **筋肉** のせいかも…

年齢とともに自然に 筋肉は減っていきま す

ぼっこりお腹を ひき締めてくれる近道は **筋肉** をつけること!!

筋肉が多いほど、脂肪が 燃えやすい身体になります

20代 → 50代

太りにくくなるよ

弱点解決の **カギ** とにかく **筋肉量UP**

弱点 2

おっと… 今日も だるいわ…

すぐ座りたくなる

つまづく

すぐ足を組む

ビビー!!

かなり足の **筋肉** が弱ってない? そのまま放っておいたら 近い将来こうなっちゃうわよ!!

もう歩けませーん

身体ボロボロ

膝痛

冷え・むくみ

腰痛

弱点解決の **カギ** やっぱ **筋肉量UP** 中でも **下半身を強化**

OPEN