

# 運動不足になってませんか？

まだまだ、寒い日が続いていますが、着実に春は近づいています。ところで、寒いからと言って運動不足になってませんか？ 次の項目のうち、いくつ当てはまるかチェックしてみてください。



## 運動不足チェック！

・歩いて10分以上かかる所へは、バスか電車を使うことが多い	
・バスや電車で空席があると、必ずといっていいほど座る	
・休日は何もしないでいることが多い	
・たとえ1階分でも、エスカレーターやエレベーターをよく使う	
・人ごみの中で、とっさに人をよけられない	
・立ったまま靴下をはけない	
・座ったり立ったりする時に「よいしょ」と言ってしまう	
・10分以上歩くと、ひざや腰が痛くなる	
・坂道や階段を昇ると、息切れがする	
・腰まわりが太くなり、合わなくなった服がある	
・肩や首、背中が凝りやすい	
・腕を上にあげると、すぐに疲れる	

## 判定

当てはまるものがいくつありましたか？

【0~2個】合格！今はまだ大丈夫です。その調子で！

### 【3~4個】

身体活動が不足しかけてますよ！

### 【5~9個】

もう立派な運動不足です。体が重く感じませんか？なるべく階段を使うなど、できることから少しずつ始めましょう

### 【10~12個】

深刻な運動不足状態ですね。もはや「忙しいから」と言ってはいられません。運動不足は体力低下に直結します。意識して少しでも多く体を動かしてください。