

# はじめに

平成19年の国民健康・栄養調査の結果から、運動不足による死亡者数は年間52,200人で、死因に関連する危険因子としては、喫煙、高血圧に次いで3番目であったと報告されています。これは肥満よりも上位に位置しており、「太っているか痩せているか」ということよりも、「運動をするかしないか」の方がより健康にとって重要であるといえます。

我が国では、少子高齢化に伴う労働力不足が社会問題となっています。運動による労働者の体力の向上、健康維持・増進は、生産性の向上や離職率の低下などにもつながり、経営的にも大きなメリットとなります。

運動は、いつでもどこでも簡単に行うことができます。厚生労働省が公表している資料では、1日10分の運動をプラスするだけでも健康効果が期待できると示されています。

職場や家庭でのスキマ時間に運動を取り入れていただき、体力の向上や健康の維持・増進を目指しましょう。

## CONTENTS

1	座ってできる簡単ストレッチ	2
2	スキマ・ストレッチで座りっぱなしを解消!	5
3	姿勢を良くするストレッチ	8
4	いつでもどこでも+10	11
5	セルフマッサージで気分をリフレッシュ	16
6	ウォーキング・サーキット	18
7	パワートレーニングで楽しくエクササイズ	21
8	腰痛予防のための簡単エクササイズ	24
9	膝痛予防のストレッチ	26
10	ロコモ予防のエクササイズ	29
11	サルコペニア予防体操	32
12	骨を強くするエクササイズ	36
Column		
1	運動はなぜ健康に良いか	14
2	ストレッチと動脈硬化の関係	38