

運動

身体を動かした後の爽快感や達成感は多くの方が経験されていると思います。身体を動かすことは、ネガティブな気分を発散させ、心身をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動は非常に効果があります。

運動と構えなくても生活の中のひと工夫で効果的な身体活動もありますので、是非チャレンジしてみてください。



「身体活動のエクササイズ数表」厚生労働省

<http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/kenkou/sukoyakaroad/walkinghtml/met3.htm>

「e-ヘルスネット [情報提供]」厚生労働省

> 身体活動・運動 > 動画編 > 生活の中の身体活動

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-08-001.html>

「とうきょう健康ステーション」東京都福祉保健局 > 身体活動・運動

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/undou/>