



体を「動かす」＝「整える」

運動をするために出かけて 行くのはちょっとめんどくさい…

家事をする＝運動！

掃除・片付けなど、身の回りのことをするのめんどくさいとした運動に。



「メッツ」と呼ばれる単位を知っていますか？

「メッツ」とは、ある運動の激しさを表す単位で、この数値に運動時間をかけた値を「エクササイズ」といいます。生活習慣病の予防には、3メッツ以上の運動で、週に23エクササイズの活動量が必要とも言われています。

3メッツ×約7.7時間＝23エクササイズ

Check

たとえば、1日あたりの必要量を3.3エクササイズとすると…

- 歩いて買い物に行く …… 3.0メッツ×15分 $\frac{1}{4}h$ = 0.75エクササイズ
- お風呂を掃除する …… 3.8メッツ×15分 $\frac{1}{4}h$ = 0.95エクササイズ
- 掃除機をかける …… 3.5メッツ×15分 $\frac{1}{4}h$ = 0.875エクササイズ
- 床を磨く …… 3.8メッツ×15分 $\frac{1}{4}h$ = 0.95エクササイズ

これらを組み合わせることで、約3.5エクササイズとなり、必要量を達成できます。運動をする気力がないときには、家事などの日常的な行動を積み重ねることが有効です。

お出かけする＝運動！

運動しなきゃと思うとなかなか一歩が踏み出せないもの。買い物や興味のあるものを見に外に出かけることも、楽しみながら歩くことができおすすめ。

★ RECOMMENDED

公園 多摩市は、市民一人当たりの市立公園緑地面積が都内26市中第1位！

鶴牧東公園

小高い丘が魅力の公園。緑がきれいな丘のてっぺんで深呼吸すると、さわやかな風が感じられて◎。夏なら「ジャブジャブ池」での水遊びもおすすめ。



【アクセス】多摩センター駅から徒歩約12分 【所在地】多摩市鶴牧3-16

一ノ宮公園／宮之下公園

多摩川沿いに広がる一ノ宮公園。球技場やテニスコートが隣接しています。堤防を挟んですぐ隣にある宮之下公園には、遊具や花壇があり、憩いの場にも。



【アクセス】聖蹟桜ヶ丘駅から徒歩約8分 【所在地】一ノ宮公園 多摩市一ノ宮1049地先
宮之下公園 多摩市一ノ宮2-27-2

宝野公園／奈良原公園

遊歩道でつながった2つの公園。晴れた日には富士山が見られる絶景スポット。桜並木が有名で春はお花見をする人たちが賑わいます。



【アクセス】多摩センター駅から徒歩約15分 【所在地】宝野公園 多摩市落合5-5
奈良原公園 多摩市鶴牧4-4