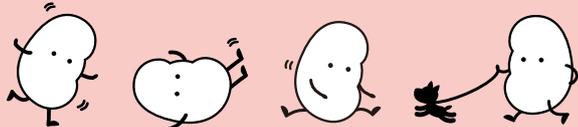


運動を続けるために

運動を続けるための7つのヒント

少しずつから始める、無理をしない



やりすぎず、がんばりすぎず、「もっと運動したい」という気持ちが残る程度に、のんびりと体を動かしましょう。

何のために運動するかを考える

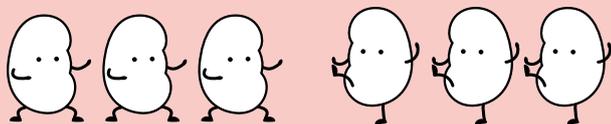
健康のため

CKDの
進行抑制

気分爽快

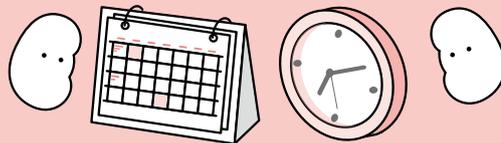
運動することから何をしたいのかを明確にしておく、行動に移す意欲が湧くことが分かっています。

運動仲間をつくる



仲間をがっかりさせたくない、と約束を守るようになります。人と一緒に運動すると、ひとりの場合より運動時間が長くなるそうです。

習慣にする



毎日決まった時間に行くなどで習慣化できます。朝の運動は夜に比べて習慣化が早いそうですよ。

自分が楽しめる運動をする



楽しいことの方が続けられます。走りたくなければ好きな場所での散歩でもよし、続けるうちに運動強度が上がるかもしれません。

お金に関する約束を決める



達成できなかった場合は募金や貯金をするなどと決めておくことは、運動、ダイエット、服薬、禁煙などにおいてとても効果的です。

フィットネストラッカーを手に入れる

運動量や睡眠状況、身体状況を把握し、健康をサポートする便利な端末を活用しましょう。モチベーションを高める機能が備わっています。スマートフォンの万歩計や、健康管理アプリを活用しても良いですね。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

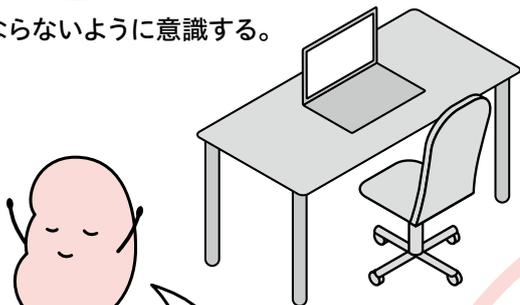


無理のない身体活動

毎日できる“非運動”と“ながら運動”などの運動以外の身体活動で、
時間もお金もかけずに活動量を上げることができます。

座る時間を短くして、 時々立つ

長時間座りっぱなしに
ならないように意識する。



デスクワークの
時などに

姿勢を正す

椅子に座っている時、背中の筋肉に
適切に負荷がかかるようにする。

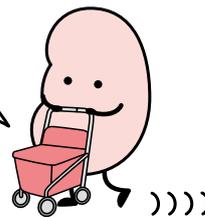
スマートフォンを見ている時、
パソコンを使っている時など



遠回りをする

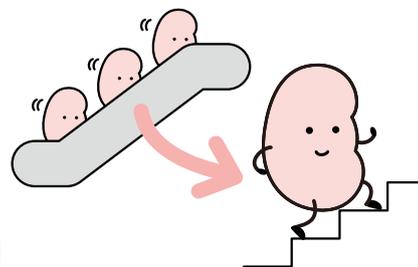
一駅分歩いたり、車での外出時にあえて遠くに停めて
目的地まで歩いてみたりする。

外出時、
買い物の際に



非運動 ながら運動

いつもの動作に
ちよい足しをすることで、
日常生活がそのまま
運動になる



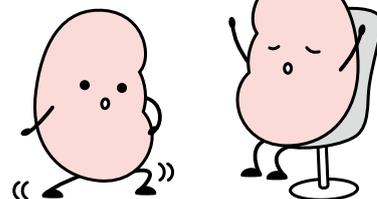
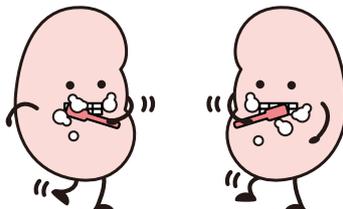
できるだけ階段を使う

エレベーターやエスカレーターが
あっても、あえて階段を使う。

仕事の合間などにも

つま先立ちや足踏み

食事の支度や歯磨きをしている時など、
立っているときに。



伸びや屈伸、体をひねる

同じ姿勢で長時間いる時は、
時々体をほぐす。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

