Point

運動について

・プラス１０分の運動で健康寿命の延伸
・楽しんで毎日コツコツと運動しましょう。

運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。ストレッチングや筋力トレーニングは腰痛や膝痛などの痛みの軽減や姿勢の悪化予防にも期待でき、心肺機能を高める運動によって風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。

厚生労働省の健康日本 21 の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド)では、日々の生活の中で、以下のようなことを意識して行い、今よりもプラス 10 分間身体を多く動かすことが推奨されています。今より 10 分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。

① 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
② 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
③ エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
④ 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
⑤ 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
⑥ ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと

運動の頻度、時間としては、18～64 歳では 1 日 60 分以上、65 歳以上では 1 日 40 分以上、筋力トレーニングやスポーツなどの運動を含めた身体活動を行うことが目標とされています

筋力アップ体操のご紹介

準備体操（ハムストリングスストレッチ）

目的：太ももの裏側の筋肉を伸ばします.

方法：①椅子に腰かけます.

②足は床についた状態でできるだけ前に伸ばします.

③両手で太ももから膝、足を滑らせながら、
息を吐きながらゆっくりと体を曲げます.

※　腰が痛い方は、無理をしないでください.

大腿四頭筋

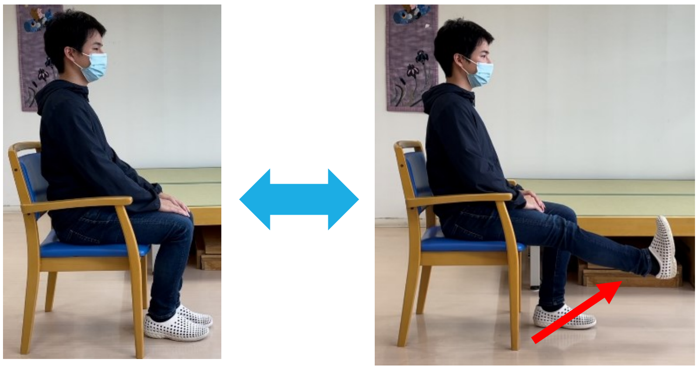
目的：膝を伸ばす筋肉の筋力アップです.

方法：①背もたれに寄りかからないように椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側にそらします.

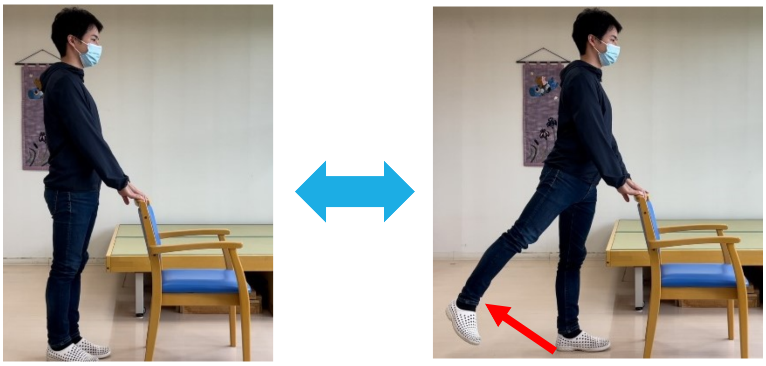
②約５秒止めます.

※ 膝の痛い方に有効な運動です.

※ 運動中は息を止めないようにしましょう.



臀部の筋



目的：お尻の筋肉の筋力アップです.

方法：①椅子につかまり立ちます.

②片足を後ろにあげ、そのまま約５秒止めます.

③その後ゆっくりと元に戻します.

※ 運動中は息を止めないようにしましょう.

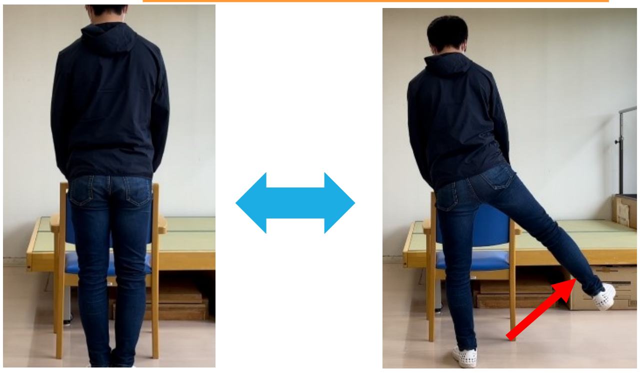
股関節　外転筋

目的：股関節外側の筋肉の筋力アップです.

方法：①椅子につかまり立ちます.

②片足を横にあげ、そのまま約５秒止めます.

③その後ゆっくりと元に戻します.

左右行いましょう.

※ 運動中は息を止めないようにしましょう.