

運動習慣で健康寿命をのばそう！

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの
有酸素運動と立って歩くために必要な**筋力強化運動**です。

有酸素運動

ウォーキング

- ・ご自身の体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- ・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

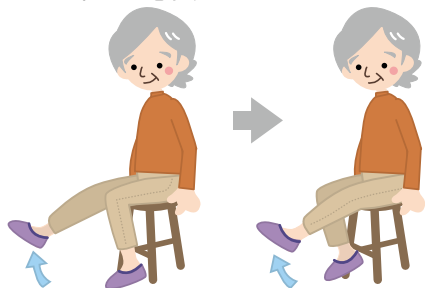


筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- ・そのまま5秒止め、おろします。



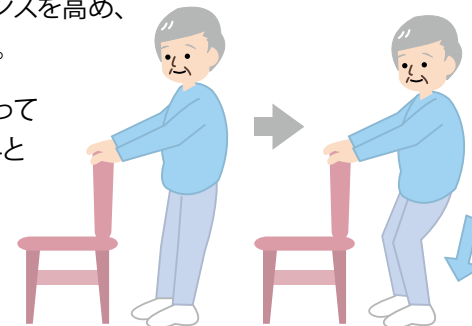
運動を行う際の注意

- ・無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

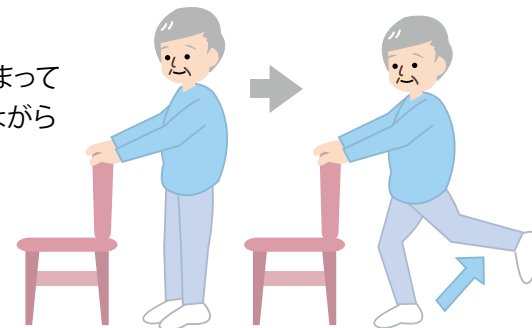
- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくりのばします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

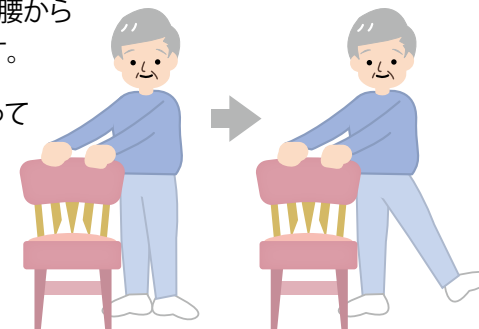
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰からふともも外側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- ・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



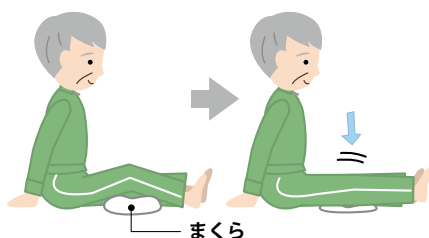
ひざの関節まわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防しましょう

- ・運動を1セット10～20回の回数で3～4セット、行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。

- ・翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

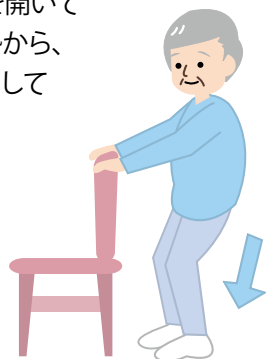
ひざの押しさげ運動

ふとももに力を入れて、
ひざ下の枕を押しつぶします。



スクワット運動

肩幅に脚を開いて
立った姿勢から、
お尻をおろして
いきます。



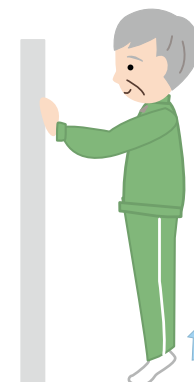
ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から
お尻を持ちあげます。



かかとあげ運動

壁を支えながら
かかとをあげて
つま先で
立ちます。



ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで
のばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように
持ちあげます。



足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で
足を真上に持ちあげます。



腹筋運動

ひざを立てた姿勢から
両手でひざを触る。(おへそをのぞ
き込むように体を起こします)。

