

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

ひざのぼし

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、ひざをのぼします。
- そのまま5秒止め、おろします。



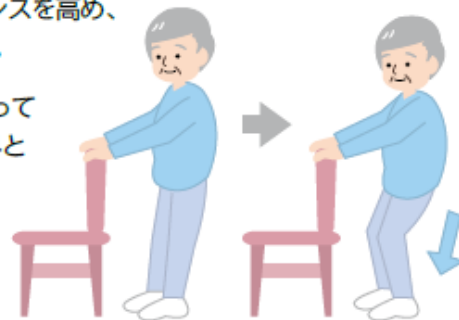
運動を行う際の注意

- 無理にのぼしたり、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。

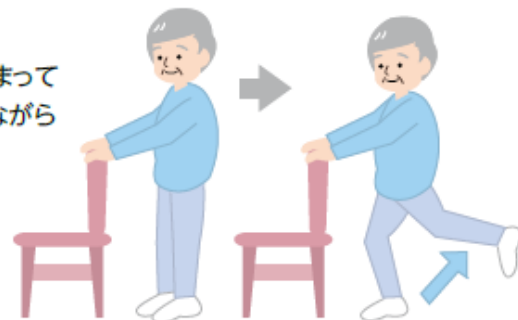
- 椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- そのまま5秒止め、ゆっくりのぼします。



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。

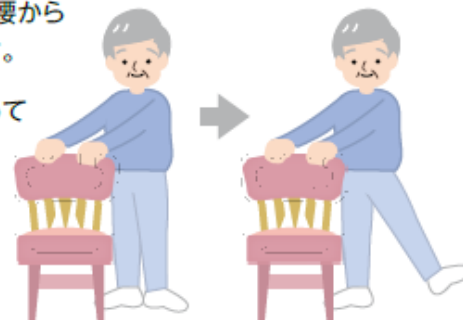
- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



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。



はじめようバランス保持運動

座布団の上で片足立ち

- ・かかとを10cm程度あげて10秒間保持することから始めましょう。
- ・テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



前後左右へのステップ

- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・それぞれ5回ずつ行いましょう。



四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、もとに戻す。
- ・反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- ・同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



はじめよう筋力強化運動

立った状態でスクワット

- ・ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのばす。(曲げる角度はできる範囲で、10~20回から始めましょう)
- ・ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



立った状態で太ももあげ

- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす(左右10~20回から始めましょう)。
- ・支持している方のかかとをあげてのびあがるように行ってみましょう。



立った状態がかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかたとをあげ、ゆっくりとおろす(10~20回から始めましょう)。
- ・ひざが曲がらないように気を付けましょう。

