

# 運動のすすめ

基礎代謝量が増加してエネルギーを消費しやすい身体になる

心肺機能が高まり、血流が良くなると、動脈硬化を防ぐことができる

免疫機能が高まり、風邪などの感染症にかかりにくくなったり、がんの発症リスクが低くなる

ブドウ糖が消費され、血糖値が下がり、糖尿病の予防になる

骨を丈夫にして骨粗鬆症を防ぐ

## 運動して身体を元気に！

まずは今までより「1日+10分」身体を動かそう

### 生活の中に運動を取り入れる

乗り物をなるべく使わず自分の足で歩くようにしましょう

歩数計やスマホで歩数の記録を続けてみましょう



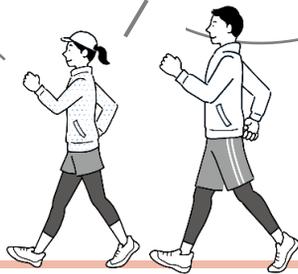
掃除や洗濯など積極的に体を動かす家事をしましょう

ウォーキングの中で早歩きを試してみる、歩幅を広げてみるなど、負荷をかけてみましょう

ウォーキング中につまらないときは写真を撮ってみたり、お気に入りの店をコースに入れたり、神社仏閣をめぐるなど楽しみをプラスしましょう



休日は好きな運動を楽しみましょう



エレベータやエスカレータではなく、積極的に階段を利用しましょう



### すきま時間を使って筋肉トレーニングやストレッチ



- ①椅子に座る
- ②体を前に倒し重心を前方に移動しながらおしりを浮かす
- ③おしりを10cm程度浮かせた状態で6秒保持する



- ①足を大きく、前後に開く。
- ②上体をまっすぐにしたまま、股関節とひざを曲げていく。
- ③前ひざを90度まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。



- ①両手を組み腕を真上に伸ばす。
- ②挙げた両腕を左右に30秒ずつ傾ける。