

「こまめに運動する」習慣を身につけよう

歩行数を増やしたり、筋力トレーニングなどの運動を生活に取り入れましょう

ウォーキングのフォーム



1日当たりの歩行数

| | 現状値 (平成22年度) | 目標値 (平成35年度) |
|--------|------------------------|------------------------|
| 20~64歳 | 男性 7,225歩 女性 7,048歩 | 男性 8,500歩 女性 8,500歩 |
| 65歳以上 | 男性 5,370歩 女性 4,945歩 | 男性 7,000歩 女性 6,500歩 |

現状:平成22年愛媛県国民健康調査

プラス **+10分** 歩くと…
歩数

約**1,000歩**

消費エネルギー量

約**35kcal**

(体重70kg、速歩の場合)

- 通勤に
- 買い物のついでに
- ウインドウショッピングに
- 愛犬との散歩に
- 家事をしながら

プラス **+10分** してみましょう

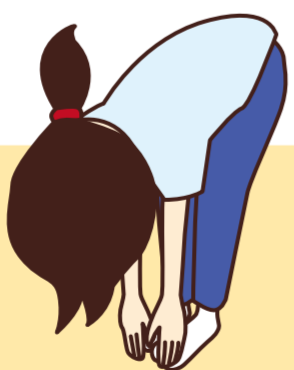
歩幅を大きく、スタスタと早足で歩くと筋力アップにも効果があります。



あなたのからだは大丈夫!? ~ 簡身体力チェック ~

1 つま先タッチ(柔軟性)

指先がつま先につけばOK!
できなかった人は太もものストレッチで柔軟性UP!



立った姿勢で上体を曲げ、つま先にタッチすることができますか?

3 片足立ちで静止(バランス)

20秒以上静止できたらOK!
できなかった人はストレッチに、筋力トレーニングもプラス!



直立した姿勢で両手を左右に広げ、片足立ちをします。何秒静止していられますか?

2 背中で握手(肩の柔軟性)

左右両方とも指が握れたらOK!
できなかった人は肩のストレッチで柔軟性UP!



背中の後ろで一方の手を肩の上から、もう一方の手を下から背中に回して握ることができますか?

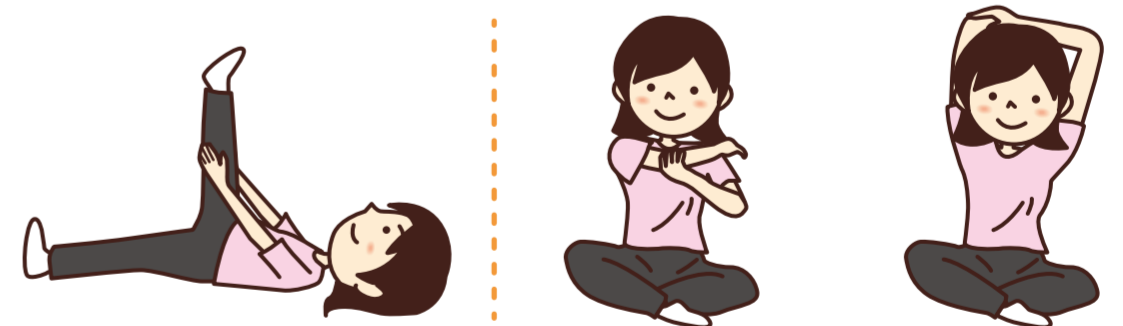
4 膝の曲げ伸ばし(脚の筋力)

手を使わずにできればOK!
できなかった人は脚の筋力トレーニングを取り入れましょう!



立った状態から、手を使わずに膝の曲げ伸ばしができますか?

ストレッチで柔軟性を高めよう



膝の後ろに手を添え、①腕を首に回し、②肘を高く上げ、片脚を高く上げる 肘を後ろに押す 肘を下に押す

- ★呼吸は止めないように、自然に
- ★反動をつけたり、無理に伸ばさないように

簡単筋力トレーニングで、コツコツ貯筋



かかとを上下させる

足を上下させる

★こまぎれの時間でもいいので、とにかく運動することをこころがけよう