

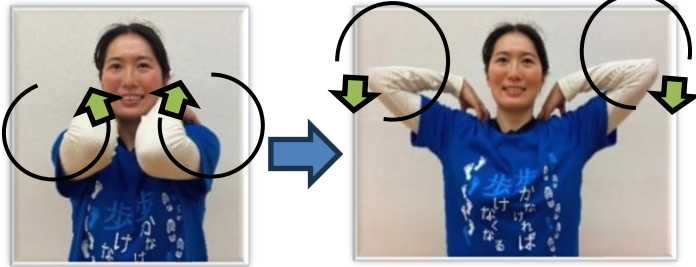
# いつまでも動ける身体づくり

## ストレッチ

柔軟性向上・ケガ予防

### 肩回し

両手を肩につけ、大きく円を描くようにゆっくり回す



ポイント

肩を軸に、肩甲骨を回す意識で肩こり予防にも

### 太もも伸ばし

両膝を軽く曲げて横向きに寝る  
上の足を持ってかかとをおしりに近づける



ポイント

痛気持ちいいくらい

20～30 秒ゆっくり伸ばす

## 有酸素運動

生活習慣病予防・認知症予防  
体力向上・脂肪燃焼・リフレッシュ

ウォーキング、ラジオ体操、エクササイズなど  
「時々会話しながら行える」くらいの強度が◎



ポイント

腕をしっかり振って  
普段より少し歩幅を広く  
ペースは少し速めを意識

階段を使う、遠い駐車場に  
停めて歩くなど

今より少しでも多く  
身体を動かしましょう



軽い運動でも  
認知機能が高まる効果あり

座りっぱなしの時間が長くなると  
死亡リスクが高まることが分かっています



30 分に 1 回は立ち上がり、活動しましょう

## 筋トレ

筋力アップ  
基礎代謝増加

★週に 2～3 日を目安に行う

★やり終えた時、ちょうどよく疲れるくらいのきつさで行う

### 開眼片脚立ち

左右 1 分ずつ  
片脚を上げる



ポイント

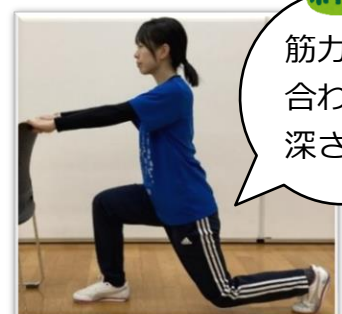
床につかない  
程度で OK

### レッグランジ (左右 10 回×3 セット)

前後に脚を開き  
前脚に体重を乗せる



息を吸いながらしゃがみ  
吐きながら立つ



ポイント

筋力に  
合わせて  
深さ調整