



最近運動していますか？

運動で健康的な生活を！

体力づくりはもちろん、病気の予防や心のリフレッシュのためにも体を動かすことはとても大切です。普段あまり運動をしない方や苦手な方も、まずは簡単にできる運動からチャレンジしてみましょう。

1 肥満解消・見た目も若返る

肥満を解消・予防することで見た目が若返るだけでなく、糖尿病などの生活習慣病の予防にも！

2 高血圧の予防・改善に効果

有酸素運動により血流や血圧の改善が期待でき、脳卒中や心筋梗塞などの予防に！

3 骨・筋肉が強くなる

骨が丈夫になり、筋肉も発達することで同じ作業でも疲れにくくなり、肩こりや腰痛などの痛みが緩和！

4 高齢者の認知機能低下を予防

体を動かして脳に刺激を与えることで、認知症を予防・改善！

5 ストレス解消やリラクゼーションに効果

適度な運動は、ストレスの発散にもオススメ。自律神経の乱れも整え、体だけでなく気持ちもリフレッシュ！



お家でできる！ イスを使った

かんたん！ ストレッチ&筋トレ

すきま時間で…、テレビを見ながら…、1日わずか4分でできるプログラムです。

ストレッチ(もも裏)

① イスからすべり落ちないように注意！

つま先は天井に向けたまま、上体を前に倒す。10秒キープ。左右交互に。



ストレッチ(お尻)

くるぶしを腿(もも)の上にお尻をのせ、上体を前に。10秒キープ。左右交互に。



ストレッチ

(もも 腿前・付け根、脇腹)

片足を後ろに引き、肩を上へ引き上げる。10秒キープ。左右交互に。



ワンポイントアドバイス

★痛みがある場合は無理をせず加減しましょう！「できる範囲で」が基本です！

★寝る直前は筋トレを控え、ストレッチだけに！ハードな運動は体が目覚めて「交感神経モード」に突入し、眠れなくなってしまうことがあります。

スクワット

足は肩幅に。4秒かけてゆっくりとお尻を下げ、お尻がイスにつく直前にスッと立ち上がる。1セット10回。余裕があれば、セット数を増やしてもOK！



スクワットのポイント

- 1 膝が内側に入らないよう、つま先の方向と揃える！
- 2 背中が丸くならないように、反らないように！
- 3 イスに座るイメージで！

ドロイン

おなかを引っ込めたままキープ。1セット5秒を5セット。



問い合わせ先／ がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212