



## 自分にあった運動で 楽しくからだを鍛え、 いつまでも 健康に!

うしく健康プラン21(第3次)では、「週2回以上自分にあった運動をする」ことを推奨しています。令和2年度の健康実態調査\*の結果では、週2~3回以上運動している人の割合は、48.9%でした。通学、仕事、家事、育児、介護などで運動をするためのまとまった時間を作ることが大変な方も多いと思います。運動には、スポーツやジムトレーニングだけでなく、日常生活の合間にもできるものもありますので、まずは今までよりも、**少しでも多くからだを動かす**ことからぜひ始めてみてください!

\*住民基本台帳から無作為抽出した市内在住の満18歳以上の市民3,000人へ実施したアンケート調査。

!ご病気やからだに痛みがある方は無理をせず、主治医に相談の上、できる範囲で実施しましょう。

### 日常生活の中で少しでも多くからだを動かす方法 ~自分にあった運動のタイミングを見つけよう!~

**朝** ・起きたら、布団の上でストレッチ  
・ラジオ(テレビ)体操  
・朝食後、外に出て家の周りを歩く  
・家事をしながら、1度で済む動きを何回にも分けて動き回る

**昼** ・テレビでCMになったら片足立ち  
・昼食後、立って足踏み  
・近くの買い物は歩きや自転車で行く  
・買い物へ車でいった場合も遠くに駐車し、歩く

**夜** ・夕食後、イスに座ったまま足踏み  
・お風呂に入る前に、筋力トレーニング  
・パソコンやスマホ画面で目や肩が疲れたら、肩の上下運動  
・寝る前に、布団の上でストレッチ

座っている時間が長い方は、立つ時間を増やすこともおすすめ!(立つことが難しい方は、動かせる部位を動かす)

### 日常生活の合間にもできる運動の種類 ~痛みのない範囲で近い姿勢をとることから始めてみよう!~

#### ストレッチ(柔軟性の向上)……約10秒間 姿勢を保つ

##### ●ふくらはぎ

・両足のつま先は前向きに  
・後ろ足はひざを伸ばし、かかとは床につけてふくらはぎを伸ばす



##### ●太もも後ろ

片ひざを伸ばし、上半身を前傾し、太ももの後ろ側を伸ばす



##### ●太もも前

うつぶせになり、片ひざを曲げ、太ももの前側を伸ばす



##### ●胸

両手を後ろで組み肩甲骨を寄せて、胸をひらく



#### 筋力トレーニング(筋力強化、基礎代謝の向上)

##### ●お尻上げ

仰向けで両ひざを曲げ、お尻をゆっくり上げて5秒保ち、ゆっくり下ろす



5~10回  
繰り返す

##### ●イスからゆっくり立ち座り(スクワット)

おじぎをしながらできるだけゆっくり立ち、ゆっくり座る前に中腰で5秒保ち、座る



##### ●もも上げ

できるだけ高くももを真上に上げて、ゆっくり下ろす



左右交互に10回

#### 有酸素運動(脂肪燃焼、呼吸循環機能の向上)

##### ●足踏み

・足を高く上げる必要はない  
・腕を振ると全身運動になる

立位はウォーキングの代用になり、座位はお腹や脚の付け根の筋トレ効果大!

30回程度、数を数えたり♪好きな音楽に合わせてみたり♪

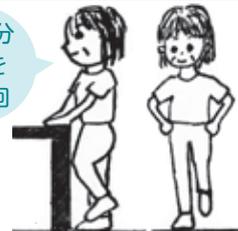


#### バランス運動(姿勢を保持する、バランス機能の向上)

##### ●片足立ち 筋トレにもなる

・左右で自信のある足から行う  
・腰に手をあてる  
・立つ側の足に少し体重を移動する  
・床につかない程度に片足を上げる  
※足を浮かすことが難しい場合には、つま先を床につけて、片足立ちに近い姿勢になるだけでもよい

左右1分  
ずつを  
1日3回



最初は安定した机などに両手をそえて行い、慣れてきたら片手や指先など支えを少なくしてみよう

上記は一例です。保健センターには理学療法士もおりますので、運動についてお悩みの方はお電話でご相談ください。