

# 今より10分多くからだを動かしてみませんか？

**運動**には、**有酸素運動**と**筋力トレーニング**の2つがあります

**健康寿命をのばす 血糖を下げる 体重を減らす**  
**心臓や肺を丈夫にする 血圧を下げる**等の効果があります

## 有酸素運動

まずは5分からでも始めてみましょう！ 目標は一日合計で20～30分程度です。

### ●自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動

いつもより少し早めに歩きましょう。

家の中で行う時には好きな音楽を聴くのも良いです。

### ●踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り、後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのも良いです。

### ●ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互に振る運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。

## \*運動を行う際の注意！！

- ・食前の運動は控えましょう
- ・合併症や痛みがある時は医療機関に相談しましょう
- ・体調が優れないときは休むことが必要です

## 参考までに（食べ物のカロリー）

ごはん 1膳(150g) 約 250kcal  
食パン 1枚(6枚切) 約 150kcal  
みかん 1個(80g) 約 40kcal

## \*長続きのコツは？

- ・無理なく続けられる運動を選ぶ
- ・記録をつける(万歩計・アプリの使用)
- ・目標を立てる

仲間をつくる！



## バナナ1本約80kcal消費できる運動

※体重60kgの場合

歩行 約 25分(分速60m/分)  
自転車 約 13分  
階段上り 約 10分  
階段下り 約 20分

## 筋カトレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行います。10回1セット、3セットを目安とします。

### ●ひざ伸ばし運動

椅子に座って片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド（1 kg程度）を足首に巻くとよいです

### ●スクワット立った姿勢から

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。  
※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

### ●かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。  
※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

## 生活活動

なかなか運動が難しい方は、毎日の身体活動量を少しだけ増やすことから始めましょう。

- ・部屋を整理しましょう。
- ・頻回に使う物は少し遠くに置いて、活動量を上げることを心がけましょう。
- ・床拭きをモップから雑巾がけに変えましょう。洗濯や掃除中に屈伸運動などを取り入れるのも効果的です。日々の生活活動ながら運動を取り入れましょう！
- ・エレベーターは使わず、なるべく階段を使いましょう。
- ・テレビを観ながら運動をする、立ったままテレビを観るなど、活動量アップ↑を意識しましょう。

他には…柔軟体操で疲れた体を癒す・ラジオ体操を続ける(第1～2までの6分で約25kcal)等もおすすめです

**自分の生活スタイルに合った運動を見つけましょう。  
少しずつでも継続することを心がけましょう！**