

身体活動量を増やす

身体活動量とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと

体力の維持・向上を目的として行う活動

運動

- ・ウォーキングやジョギング
- ・テニスや水泳など
- ・筋力トレーニング

生活活動

労働・家事・歩行などの日常動作

- ・家事や通勤
- ・買い物
- ・階段の上り下り



座位行動を減らす

座位行動とは、座る・横になるなど、ほとんど体を動かさない状態

座位行動

近年は、長時間座りっぱなしが健康に悪い影響を与えと言われる

- ・長時間のデスクワーク
- ・長時間ソファでくつろぐ



身体活動量が減っていませんか？

- ✓ 1.肩こりや腰痛が気になる
- ✓ 2.最近体が硬くなったように感じる
- ✓ 3.立ち上がる時に机や椅子に手をかけてしまう
- ✓ 4.在宅勤務で通勤回数が減った
- ✓ 5.この1年間で体重が3kg増えた



チェックがついた人は、身体活動量を増やす工夫を

日常生活でできることは？

✓ 普段の行動に+α

例:ゴミ捨て + 家のまわりを散歩
買い物 + 帰りは遠回りする

✓ 仕事中にひと工夫

例:仕事中1時間に一度は立って背伸び
オンライン会議中は立つ



軽く動くと、気持ちの切り替えにも

ストレッチ



主な効果

柔軟性向上

疲労回復

リラックス効果

ポイント / 筋肉を十分かつ無理のない範囲で伸ばすこと

ふくらはぎのストレッチ (動的)

動的ストレッチ

体を動かして筋肉を刺激しながら、柔軟性を高めるストレッチ



ポイント ▶ 膝とつま先は正面に向けましょう

内腿のストレッチ (静的)

静的ストレッチ

反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ



ポイント ▶ 膝を押さないように注意しましょう

- ① 両足を大きく開き、膝とつま先を外に向けます
- ② 片足の膝を曲げ、重心を移動させ、内腿を伸ばします

筋力トレーニング



主な効果

姿勢改善

基礎代謝量向上

疲れにくい体

ポイント / 筋力や筋持久力の維持向上を目的に行う運動



1 20歳の筋肉量と比べ40歳ごろから筋肉量が減少

2 全身の筋肉のうち下半身が占める割合は60-70%

ドローイン



- ① 手を肋骨のあたりにあて、大きく息を吸い肋骨を広げます
- ② 長く息を吐きながら、お腹をへこませます

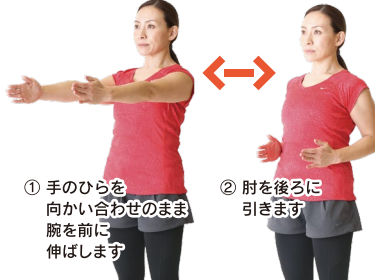
スクワット

ポイント

膝が内側に入らないように注意しましょう

- ① 足を肩幅程度に開きます
- ② お尻を後ろに引き、膝を曲げます

ローイング



- ① 手のひらを向かい合わせのまま、腕を前に伸ばします
- ② 肘を後ろに引きます

