

もっと体を動かそう

+10 (プラス・テン) から始めよう

あらためて「運動」というと、なかなか時間や機会をつくることのできないものです。でも、普段からのちょっとした心がけで、今より10分多く毎日体を動かしてみませんか。

健康寿命^{*}をのばすことができます。

※健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

こうすれば+10!

朝



- 散歩
- ジョギング
- ラジオ体操
- 庭の手入れ



- ひとつ手前の駅で降りて歩く
- 電車などの乗り換え時、ホームや改札まで歩く距離を延ばす



- 床掃除をするときはモップではなく、雑巾がけにする



昼

- 生活の中で、「ここだけは歩こう」「ここだけは階段を使おう」という場所を決める



- 新しい道を探しながら散歩する（思わぬスポットを発見できるかも）



- 家族や友人など歩く仲間を見つける



夕

- あえて遠いコンビニやスーパーまで歩いて行く（意外な発見もあっておもしろいかも）



- 歩いて10分くらいのところには歩いて行く



- 自転車で買い物に行く場合、行きは押して歩いて、帰りは乗って帰る



夜

- テレビを見ながら筋トレなど



- お風呂でストレッチ



もっと体を
動かそう

めざそう週に24EX！

運動・生活活動を1日3～4EX、1週間で24EX、そのうち運動で週に4EX以上あると理想的！
メタボ解消のためには、運動で週に10EXをめざしましょう。

※EX（エクササイズ）＝運動量の単位

運動

ウォーキング・筋トレなど
計画的に意識して行うもの

1EXの目安

ウォーキング
15分



自転車
エルゴメーター
20分



ゴルフの
練習
15分



水泳・
アクアビクス
15分



ダンス
13分



筋トレ
20分



生活活動

仕事・家事・移動など、
生活の中での活動

1EXの目安

普通歩行
20分



子どもと
遊ぶ
15分



自転車
15分



庭の手入れ
13分



徒歩
15分



7口掃除
16分



階段を
上がる
8分



屋内の
掃除
20分



買い物
20分



掃除機を
かける
17分



1日3～4EXの例

ウォーキング
30分



庭の手入れ
13分

もっと体を
動かそう

運動は3つの要素を組み合わせる

脂肪の燃焼に有効なのは有酸素運動ですが、運動には3つの種類があり、それらをバランス良く組み合わせて実施するとより安全で、効果的な運動になります。

有酸素運動

(ウォーキング、水泳、ジョギング、ダンス、水中ウォーキングなど)

脂肪の燃焼の基本となる運動

- 心肺機能の向上
- 血行促進
- 全身運動で持久力アップ
- ストレス発散



筋力運動

基礎代謝を上げ、効率よく脂肪燃焼する運動

- 筋肉量が増加する
→基礎代謝の増加→太りにくい体
- 膝痛や腰痛の予防・改善
- 転倒予防



柔軟運動

(ストレッチング)

ケガを予防し、大きな動きの全身運動

- 運動に対する準備
- けがの防止
- 疲労回復
- 肩こりや腰痛の予防・改善
- 関節可動域の拡大



どのくらい歩けばいいの？

適切な活動量は、その人の体力や年齢などによって異なります。
おおまかな目安は、

目標

1日に8,000~10,000歩



まずは、1日に
1,000歩（約10分）
増やすことから
始めてみましょう。



慣れてきたら、
**週に2回は
3,000歩**
（30分）程度の
ウォーキングをおす
めします！！



最終的には、
週150分程度
を目指しましょう。

（1日30分×週5日
又は50分×週3日）

歩数計の
すすめ

目標をたてるには、ご自分の現在の活動量を知ることが大切です。そのためには、歩数計を朝から寝る前までつけることをお勧めします。

せっかく歩くなら効果的に

ウォーキングの時はもちろん、通勤や買い物の歩行の時にも少し意識するだけで、効果的な歩き方になります。



歩く前には柔軟体操（ストレッチング）をしてケガ予防！
空腹時には歩かない。
水分補給をこまめにできるように水などを持ち歩く。
季節によって服装に配慮。暑い季節には帽子もお忘れなく。

ウォーキングの基本姿勢と歩き方

ウォーキングに適したシューズ

視線は遠くに、あごは引く

肩の力を抜く

胸を張る

背筋を伸ばす

かかとからつま先に
体重移動を意識して

腕は前後に大きく、特に後ろに
振ることを意識して

かかとから着地

歩幅はできるだけ広くとる

つま先でしっかり地面を蹴り出す

ジョギングシューズやテニスシューズといった
スポーツシューズが適している。



つま先部分に十分余裕があり、
窮屈でないもの。

かかとにはクッション性が高いほ
うが膝などへの負担が少ない。

底は柔軟性があるもの。

どのくらいの強さ（速さ）で運動すればいいの？

適切な歩く速さは人それぞれです。**自分の体力に合った、安全で、効果的な運動**ができているかチェックしてみましょう。歩くだけではなく、他の有酸素運動でも応用できます。
運動直後にどのくらい心拍数（=脈拍）が上がっているかを測定し、目標心拍数に到達していれば、それは効果的な運動だったといえます。

標準的な年齢別の運動強度と目標心拍数

運動強度	40～49歳	50～59歳	60歳以上
60%	130	125	120
50%	115	110	110

心拍数/分

脂肪をよく燃焼させる強度は、運動強度50～60%です。これは、軽く息がはずむ程度の運動です。ウォーキングで言えば、会話しながら歩くことが可能くらいで良いのです。

脈拍のとり方



とうこつ
橈骨動脈

親指の付け根から指を3本沿わせて、拍動を感じましょう。1分間測るのは大変なので、15秒測って4倍すると簡単です。

さらに個人に合った目標心拍数を調べるには

①まずは、安静時の心拍数を測ります。 拍/分

②最高心拍数を出します。 220-年齢（ ）歳 = 拍/分

③運動強度60%での目標心拍数を出してみましょう。

$$\left(\text{B} - \text{A} \right) \times 0.6 + \text{A} = \text{目標心拍数}$$

(強度60%)

運動直後に
目標心拍数になっていれば
適切な運動強度です。

市内散策いかがですか

草加市



とりいれたい筋力運動

1セット5回から始めて、1～3セットを目安で続けます。
自分に合ったペースで取り組んでみましょう。

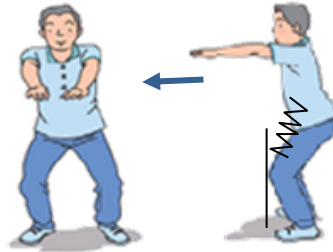
 は鍛えている部分です

大腿部前面、大腰筋を鍛える

スクワット

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- ②つま先とひざが同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒でひざを曲げ、1秒間姿勢を保ち、3秒でゆっくり元の姿勢に戻す。

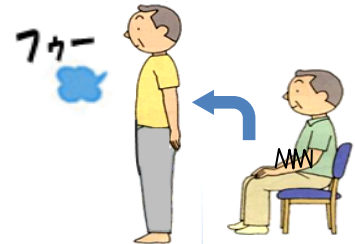
ゆっくり ゆっくり 行いましょう



ひざがつま先より前に出ないようにし、下を向かないようにしましょう。

いすを使う場合

- ①足を肩幅くらいに広げて座る。
 - ②床をしっかりと踏みしめて、息を吐きながら、ゆっくりと立ち上がる。
- ①と②を繰り返し行う。



大腿部背部、臀部を鍛える

ヒップエクステンション

- ①足を肩幅に開き、いすに手をついて背筋を伸ばして立つ。
- ②片足を15cmほど後ろにあげて10秒間維持する。
- ③後ろにあげた足をゆっくりと戻す。

いすに
体重をかけない

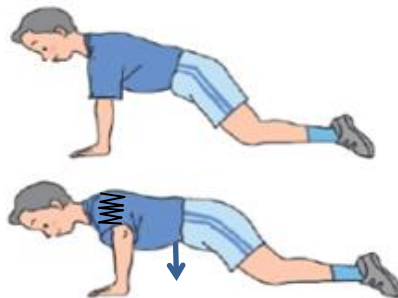


足をあげるときに腰を
そらしすぎない

胸や腕を鍛える

腕立て伏せ

- ①ひざを少し曲げた状態で床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。
- ②両手を肩幅よりやや広めにおき、ゆっくりとひじを曲げ、腰を反らさないように戻す。



いすに座りながらできる腹筋運動

おなかを引き締め、若々しい姿勢を目指しましょう。
おなかを強くすると、全身が安定します。

- ①いすに浅く座り背中を丸め、おへそをのぞく。



- ②背中を丸めたまま、息を吐きながらゆっくりと後ろへ倒す。



背もたれに触れる
直前でストップ！

- ③ゆっくりと体を起こす。



とりいれたい柔軟運動(ストレッチ体操)

伸ばしている
ところを
意識して行いましょう

運動の開始
前・後には必ず
実施しまし
ょう。



①首(横)

耳～側頭部あたりに手を添え、腕の重みで首を横に倒す



②首(後ろ)

両手を頭のうしろで組み、腕の重みで首を前に倒す



③肩

伸ばす方の腕の肘に片方の手を添え胸へ引き寄せる



④腕

腕を後ろに曲げ、反対の手を肘に添えて引き寄せる



⑤前腕(下)

指先を上へ向けて反対の手で手前に倒す



⑥前腕(上)

手の甲を前に向け、手のひら全体を下から手前に倒す



⑦胸

両手を後ろで組み、肩甲骨を寄せるようにして胸を開く



⑧背中

両手を前で組み、おへそをのぞき込みながら前屈し腰背部を伸ばす



⑨ふともも(前)

伸ばす足の足首またはつま先を持ち、かかとをおしりにつける



⑩ふくらはぎ

後ろの足裏を床にしっかりつけ、体重を前足にかける



⑪ふともも(後)

おなかをふとももに近づけるように倒す



⑫腰(捻転)

ひざの向きとは反対にからだをひねる



⑬腰(縦)

両ひざをおなかにかかえる



⑭うちもも

ひざを床につけるように押す



⑮すね

つま先を遠くへ伸ばす

効果

- 全身の血行が良くなり、運動によるけがや疲れを予防します。また、肉体的、精神的な緊張を解消しリラックスできます。

注意点

- 無理な負荷がかかり痛めることがあるので、反動をつけないで行います。
- からだにたくさんの酸素を取り込み筋肉に送るため、呼吸は止めないようにします。

とりいれたいひざの健康体操

ひざに強い痛みがあるときは安静が必要ですが、痛みが落ち着いていれば、動かすことも大切です。ひざの筋肉を鍛えることで、ひざ関節を支える筋肉が鍛えられ、痛みが和らぐ効果が期待できます。ひざの痛みがある人でもできる、ひざの健康体操をしてみましょう。

太ももの前面の筋力を鍛える①

ひざを伸ばして座り、ひざの下に折りたたんだタオルを入れる。かかととは床につけたまま、太ももの前面の筋力を意識して、片方のひざの裏でタオルをつぶすように下に押す。左右交互に3～4回行う。

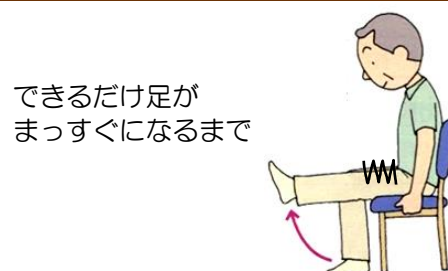
- 両手で体をしっかり支えましょう。つま先を真上に向けてと効果的です。



太ももの前面の筋力を鍛える②

いすに深く座り、片足をゆっくり伸ばしながら上げる。5秒保ったらゆっくりと下ろす。できるだけ、ひざ下から太ももまでがまっすぐになるよう上げる。左右3回ずつ行う。

- いすに背をもたれないようにしましょう。最初は少し上げるだけでも効果があります。



太ももの内側の筋力を鍛える

ひざを伸ばして座り、両ひざの間に折りたたんだタオルを入れる。太ももの内側の筋肉を意識しながら、ゆっくりと両足でタオルをはさむ。3～4回行う。

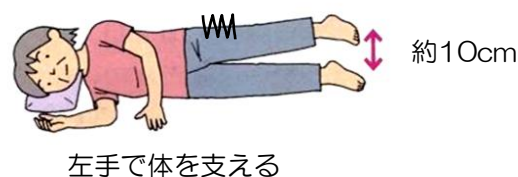
- 足が動かしにくいときは、少しひざを曲げるといいでしょう。太ももの内側の筋肉を意識することが大切です。



太ももの外側の筋力を鍛える

右側を下に横向きに寝て、頭の下に折りたたんだタオルを入れる。左手で体を支えながら、左足をゆっくりと10cm程度上げる。5秒保ち足を下ろす。反対側の足も同様に3～4回行う。

- 足を上げすぎないようにしましょう。



ひざ関節をしなやかにする

いすから少し離れたところに立ち、いすの背を両手でつかむ。両手で体を支えながらゆっくりと左足を上げる。5秒保ったら、ゆっくりと下ろす。右足も同様に行う。左右交互に3～4回行う。

- 急に上げるのではなく、ゆっくりと上げることが大切です。最初は低めで、慣れてきたら高く上げるようにしましょう。



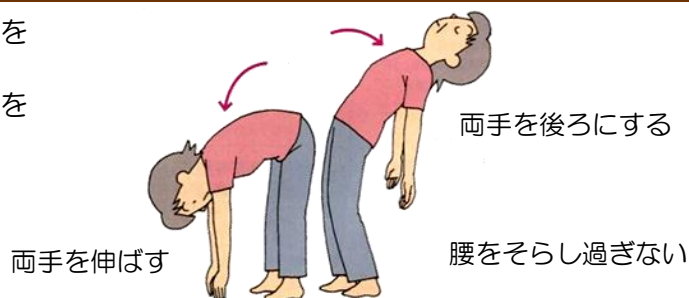
とりいれたい腰の健康体操

背骨を支えているのは、主として腹筋と背筋です。正しい姿勢を保ち腰に負担がかからないようにし、血流を良くして腰の痛みを軽減するには腹筋と背筋を鍛えることが大切です。腰痛のある人でもできる、腰の健康体操をしてみましょう。

腹筋と背筋のストレッチ

両足を肩幅くらいに開いて立ち、息を吐きながら両手を伸ばして上半身をゆっくりと前屈する。
次に息を吸いながら上半身をゆっくりと起こし、両手を後ろにして体を少しそらす。
10回繰り返す。

- 前屈も後屈も痛くないところまでにして、無理のないようにしましょう。



腹筋の筋力アップ

床に仰向けになり、ひざを立てる。足の裏と肩を床につけた状態で腰を上を持ち上げるように浮かす。
3秒保ってからゆっくり腰を下ろす。
5回繰り返す。

- 腰を持ち上げるのがつらい人は、お尻を上げずにおなかに力を入れるだけでも効果があります。



背筋の筋力アップ①

うつ伏せになり、両腕で体を支えながら上半身をゆっくりと起こす。
起こした状態で3秒保ってからゆっくりと元に戻す。
5回繰り返す。

- 上体を起こすのがつらい人は手のひらで床を押すようにしてみましょう。



背筋の筋力アップ②

床に手とひざをついた姿勢で、背中をそらすようにしてお尻を足のほうにゆっくりと下ろす。元の姿勢に戻す。
5回繰り返す。

- 背筋を鍛え、おなか周りの筋肉を伸ばす効果があります。
ひざが痛い場合は、お尻を下ろす位置はできるところまでにしましょう。
背中をそらすことを意識してください。



ひざ・腰の健康体操を行う際の注意点

ひざや腰、その他の病気がある人は主治医に相談してから始めましょう。

- ひざや腰の痛みが強い人
- ひざに腫れや熱がある人
- ひざ関節が大きく変形している人
- 心臓や肺に病気があったり、かぜ等をひいて体調が悪い人

左記の項目にあてはまる人は体操を避けてください。
また、体操を行って痛みが強くなった場合には、中止して医師に相談してください。