

運動を上手に取り入れて健康寿命を延ばしましょう！

15～20分続ければ、約2,000歩に相当する身体活動の例

生活活動

- 掃除
- 子供(孫)と遊ぶ
- ガーデニング
- 立ち仕事

運動

- 普通歩行
～散歩
- 自転車
ゴルフ
水中歩行
テニス(ダブルス)
など

※次項参照

●楽～やや楽であると感じる程度
●話しながら続けられる程度

～運動ってすごい！～

- 血糖値・血圧を下げる。
- 肥満の改善。
- 一部のがん、認知症の予防。
- リラックス効果。

まずは、**1日20分(約2000歩)**を目安に活動量を増やしてみましよう！



運動には、体に酸素を十分に取り入れながら運動することでブドウ糖を消費し脂肪を燃焼させる**有酸素運動**と、筋肉トレーニングなどの**レジスタンス運動**とがあります。
中高年の方には有酸素運動に軽いレジスタンス運動を行うことがお勧めです。

有酸素運動の例

- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- ジョギング
- 水泳
- サイクリング

ウォーキングは、運動療法に最適な有酸素運動です。

水中ウォーキングやサイクリングなどは、関節に負担がかかりにくいので肥満者や関節痛の方におすすめ。

レジスタンス運動(筋力トレーニング)の例

- 腹立て伏せ
- 膝立ち
- 週2～3回 それぞれ10回 程度を目安に行いましょう。
- ハーフスクワット
- 片足立ち 30秒
- ひざ伸ばし

デサントスポーツ科学 vol.25 より作成

ゴルフ、テニスなどのスポーツを行うことも、もちろん運動になりますが、毎日行うのは難しいものです。毎日手軽にひとりでもできるウォーキングやジョギングを基本にして、趣味のスポーツを合わせて行うとよいでしょう。

持病のある方は主治医の先生と相談しましょう！

【運動のポイント】

- ・まずは週に3回～毎日
- ・「こまぎれ」の運動でも効果あり！

無理せず、できることから始めて継続しましょう。

