

運動で肥満解消

筋肉量を増やすことで基礎代謝の低下を防ぎ、太りにくいからだをつくることができます。筋力トレーニングは週に3回を目安に、ウォーキングなどの有酸素運動と合わせて取り組むことで減量効果が高まります。



けがを防ぎ、効果的に行なうために、ストレッチなどで、筋肉をしっかり伸ばしてから行ないましょう。

ストレッチ

腰

呼吸を止めない
反動をつけない



胸

呼吸を止めない
反動をつけない



太もも

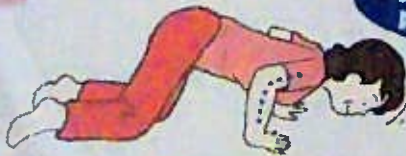
呼吸を止めない
反動をつけない



筋力トレーニング

胸と二の腕

10~20回が目安
呼吸を止めない
胸と二の腕を意識する



- 手は肩幅よりやや広めに開く
- 足を両手の間に落としこむように、ゆっくりからだを沈める
- おこが床についたところで静止
- ゆっくり元に戻す

背中とお尻

10~20回が目安
呼吸を止めない
背中とお尻を意識する



- 顔を正面に向け、ひざと手を床につける
- ひざを曲げたままの状態、片足を上に上げる
- 反動をつけず、ゆっくりと下ろす
- 反対側も同様に行なう

太もも

10~20回が目安
呼吸を止めない
太ももの筋肉を意識する



イスに腰掛けて、腰に手をあてる
足は肩幅に開く
正面を向いて、背筋を伸ばす
少し膝かがみになる

腹筋

10~20回が目安
呼吸を止めない
腹筋を意識する

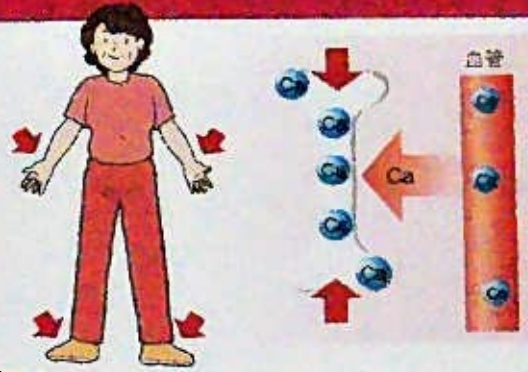


- 仰向けになり、ひざは直角に曲げる
- 手は太ももの上におく
- 太ももの上で手の平を滑らせながら上体をゆっくり起こす
- ゆっくりもとの姿勢に戻す
- 肩が床につかないところで止め、再び上体を起こす

骨粗鬆症予防体操

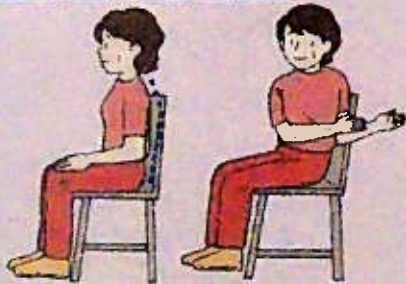
骨粗鬆症の予防に運動は欠かせません。

運動をすると、骨に圧力が加わります。その刺激で骨にカルシウムが沈着しやすくなり、骨量が増えます。



下記の運動は、息を止めないように自然な呼吸で行ってください。

背中・腰 (左右5回ずつ)



- 正面を向いて座る
- 上半身を後ろへ向かってひねる
- 無理のないところで3秒止める
- ゆっくりもとの姿勢に戻る

手首・指 (セットで10回)



- 腕を上げ、手のひらを前に向ける
- しっかり手を開き (3秒とめる)
- しっかり握り (3秒とめる)

足首・ふくらはぎ (セットで10回)



つま先を上げる

- かかとを支点にしてつま先を上上げる (3秒止める)
- つま先を支点にして、かかとをできるだけ上げる (3秒止める)

屈伸 (5~10回)



- ひざをゆっくりまげる
- ゆっくり伸ばす
- かかとが上がらないように注意

ストレッチ太もも (左右1回ずつ)



- 片足の足首を手で持つ
- そのままの姿勢で10秒維持
- ふらつく場合は、壁などに手を添える

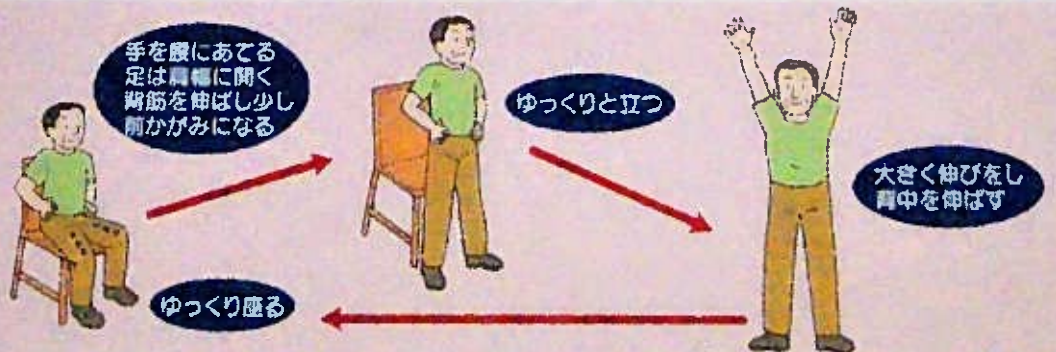
肩前後 (5回ずつ)



肩を大きく
ゆっくり回す

- 前方向へ5回、後方向へ5回行います。

太もも・背中



手を腰にあてる
足は肩幅に開く
脚筋を伸ばし少し
前かがみになる

ゆっくりと立つ

大きく伸びをし
背中を伸ばす

ゆっくり座る

(財)北海道健康づくり

ウォーキングで生活習慣病予防

1. 体調チェック

- だるい感じはないか？
- 熱っぽい感じはないか？
- 昨夜の睡眠は十分にとれたか？
- 前日のアルコールが覚めていないか？
- 朝食はきちんと食べたか？



2. 食後や空腹時は避ける



3. 運動前後にストレッチング



4. ウォーキング中こまめに水分補給

運動時間

1日10分からはじめましょう。2週間後ほどすると、からだが少しずつ健康になっていく変化に気づくことができます。



筋肉や骨の強化

階段や坂道をウォーキングコースに入れると、筋肉や骨の強化に効果的



立ち姿勢・背筋を伸ばす

- 背筋を伸ばしてあごをひく
- 胸の力を抜いてお腹を軽く引き締める
- 壁に糸が結ばれて、上に向かって引っ張られているようなイメージで立ちます。

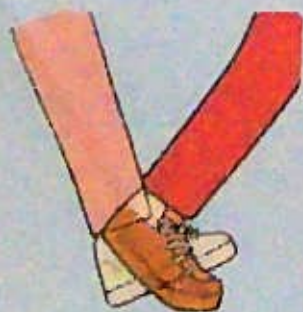


速歩の歩き方-1

- ひじを肩の高さに合わせる
- 目は前方
- 足を後ろに引き上げるように意識する
- 足を大きく開く
- 前足より、少し歩幅を大きく



速歩の歩き方-2



前足の踵を軸にして、かかとから着地する

後ろ足のつま先で、しっかりと地面を蹴る

速歩の歩き方-3



ウォーキングのフォームが整ってくると自然と歩くスピードも速くなります。ただし、むやみにペースを上げて運動効果が薄くなるというものではありません。歩いていて、ややきつと感じるくらいを目安にしましょう。

呼吸のリズムを整えて

①はく ②はく ③はく ④はく



- 胸の横りに合わせて、一歩ごとに「う」「ずう」「はく」「はく」の要でリズムカルな呼吸

元気に筋力アップ運動

筋力トレーニングを効果的に行うポイント

- 鍛えている筋肉に意識を集中する
- 呼吸を止めない
- 反動をつけずゆっくり動かす
- ひとつの動きは10~15回を目安に

ストレッチで準備体操

ストレッチなどで、筋肉をしっかり伸ばしてから行います。いきなりトレーニングを始めると、筋肉を傷めたり、けがの原因になります。



太もも



ふくらはぎ



太もも



太ももを意識する
息を吐きながら

肩と胸 (7秒間、3回ずつ)

息を吐きながら
肩と胸を意識する



胸と二の腕

息を吐きながら
胸と二の腕を意識する



- イスに腰掛けて、腰に手をあて、足は肩幅に開く
- 正面を向いて、背筋を伸ばし少し前かがみになる
- ゆっくりと立ち上がり、もとの姿勢に戻す
- 余裕のある人はイスにお尻をつけない

- 胸をはり、肩の力を抜く
- 手の平を胸の前で合わせる
- ひじを横に張り、内側へゆっくり押す

- 胸を両手の間に落としこむように、ゆっくりからだを沈める
- あごが床についたところで静止する
- ゆっくり元に戻る

腹筋



腹筋を意識する
息を吐きながら



背中とおしり

息を吐きながら
背中とおしりを意識する



- 顔を正面に向け、ひざと手を床につけます
- ひざを曲げたままの状態、片足を上に上げます
- 反動を使わないように、ゆっくりと下ろす
- 反対側も同様に

ウエストから足



ウエストから足を意識する
息を吐きながら



- ひざは直角に曲げて手は太ももの上
- 太ももの上で手の平を滑らせながら上体をゆっくり起こす
- ゆっくりもとの姿勢に戻す
- 肩が床につかないところで止め、再び上体を起こす

- 横向きに寝て、ひじで上体を支える
- 両足は、つま先を正面に向けて伸ばす
- 上側の足を真上に持ち上げる
- ゆっくりと下ろす。反対側も同様に

(財)北海道健康づくり

転倒予防エクササイズ

適度な運動習慣を身につけ、生活の中でこまめに動くことが転倒予防に大切です。筋肉や関節をしっかり伸ばすことで、筋肉の柔軟性が高まり、動作もスムーズになります。硬くなった筋肉をほぐすにはストレッチが最適です。

ストレッチのポイント

呼吸を止めない

反動をつけない

伸ばしているところを意識する

筋肉の伸びを感じる姿勢を20秒ほど保つ

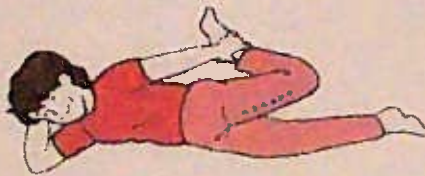
太ももの裏

脚中は丸めない



- 床に座り、両足を開く
- 足の裏を反対側のももに近づけるように引寄せ
- 両手を前へ伸ばしながら、上半身をゆっくりと倒す
- 太ももの裏をしっかり伸ばす
- 左右同様に

太ももの前



- 腕を枕にして横向きに寝る
- 上になった足の足首をもって、ゆっくりと後ろに引く
- 太ももの前をしっかり伸ばす
- 左右同様に

太ももの内側



- 仰向けに寝たまま、両膝を軽く立てる
- 両足の裏をつけて、ゆっくりと左右へ開く
- 太ももの内側を伸ばす

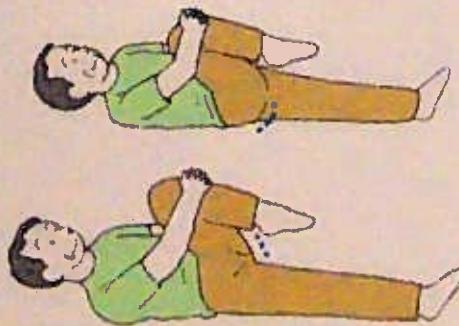
腰とお尻



- 両手を胸に置いてリラックス
- 両足を床につける

片足を伸ばして、もう一方の足を持ち上げる
持ち上げた足を反対側へゆっくりと倒す
両が上がらないように注意
左右同様に

お尻



- 膝を片足ずつ抱え込み、お尻を伸ばす
- 膝を抱えるのがつらい人は、膝の裏をかかえ
- 左右同様に

背伸び



- ゆっくりと息を吸いながら手足を上下に伸ばす
- 呼吸を止めずに、全身が伸びていることを意識する
- 息を吐きながら、ゆっくりと元に戻す

(財)北海道健康づくり財団