

## ウォーキング

まずは、正しいフォームを身につけましょう。

【良い例】



【悪い例】



歩数の目安は、1日8,000歩～1万歩です。運動習慣のない人は、まずは今よりも1,000歩（10分程度）多く歩くことを目標にしてください。

身体が慣れてきたら、歩く時間を増やしたり、スピードを速くしたり、歩幅を大きくするなど変化を与えていきましょう。

## どこでもできる筋力トレーニング

足腰の衰えを防ぎ、転倒を予防するため、脚や腹筋を鍛えましょう。

椅子からの立ち上がり



後ろ脚上げ

かかとをお尻に近づける



椅子に座って膝を伸ばす

もも上げ



つま先立ち



筋力トレーニングのコツ

- 筋肉を縮めるときは、息を吐きながら行いましょう。
- 筋肉が一番縮んだ状態で、2～3秒力を入れ続け、ゆっくり戻します。
- 10～20回を1セットとして、各セットの間は1分間休憩しましょう。

## 運動を継続するコツ

運動は、短期間で効果を上げようと無理をすると、続かなくなってしまうことがあります。マイペースで、楽しみながら長く続けることを目標に取り組みましょう。

### ● 日常生活に運動を取り入れる

ひと駅分歩く、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使う、普段よりも速く歩く、外食に行ったら歩いて帰ってくるなど日常生活の中で、身体を動かす量を増やしましょう。

### ● 記録をつける

運動の結果を記録することも続けるために役立ちます。自分なりの目標を立て、結果を記録しましょう。

### ● 運動をサポートする機器を使う

歩数計や活動量計、脈拍計など、運動をサポートするさまざまな機器が出ています。これらの機能を使うと、1日の運動量の目安や運動の効果などが目で見てわかります。

### ● フィットネス機器を上手に使う

運動によって腰や膝など関節を痛めるおそれのある肥満の方や高齢の方などでは、自転車エルゴメータや乗馬型フィットネス機器を使うと、関節に負担をかけずに運動できます。

### ● 運動仲間を作る

運動を継続するためには、ひとりで運動するよりも、家族に協力してもらい一緒に運動したり、運動仲間をつくって運動することがおすすめです。スポーツを通じた仲間と励まし合うなど、コミュニケーションをとることは、運動を続けていくうえで大きな力となります。