



室内で運動しましょう!!



毎月第1日曜日は「健康の日」 R6.2.1 発行

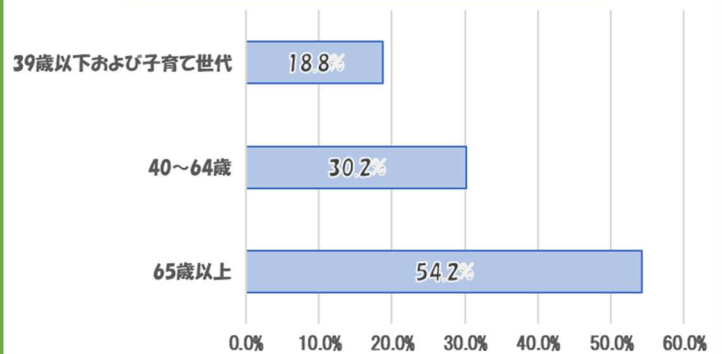
あなたは運動不足になっていませんか？



令和元年度に伊勢崎市が行ったアンケート調査によると、健康のために運動をする人の割合は、年齢が上がるにつれて高くなる傾向にあります。65歳以上では半数を超えています。40～64歳では約30%、39歳以下および子育て世代では約20%にとどまっています。

毎日元気から体を動かすことは、生活習慣病や筋力低下などのリスクを下げ、健康寿命をのばすことにつながります。

健康のために運動をする人の割合



令和元年度健康いせさき 21 (第2次)

後期計画策定アンケート調査結果 (無作為抽出調査結果)

おうちでの運動のススメ



- どんな運動を始めればいいのかわからない・・・
- 外が寒いので室内で過ごしたい・・・
- 運動はなかなか続かない・・・

そんな時は



日常生活の中で簡単にできる **“室内のながら運動”** をおすすめします！

自分のペースで行うことが大切です！

体を動かす時間を増やすためには、**日常生活の中で意識をして動くこと**を習慣づけることが大切です。

しかし、生活習慣を無理に変えることやストレスをかけることは長続きできない要因になります。

家事や生活の中で、**無理なく、自分のペース**で今より **10分長く** 体を動かしましょう。



裏面で日常生活の中でできる簡単な運動を紹介します！

自宅でできるながら運動の紹介

テレビを見ながら

ストレッチ

10~30秒間

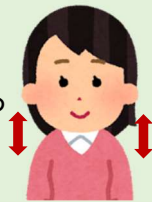


上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張ります。

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とします。



背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸めます。



スクワット

5~6回1セット
1日3セット

- ① 足を肩幅に広げて立ちます。
- ② お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

ポイント

膝がつま先より前に出ない



スクワットが難しい場合は、イスに腰かけ、立ち座りの動作を繰り返します。

家事をしながら

家事で立ったついでにヒップエクステンション

10回×2セット

- ① 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下に力を入れます。
- ② 3秒間のかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持します。
- ③ 3秒間で足を元に戻す。

ポイント

上半身が前傾しないように
足を上げる際は腰を反らさない
椅子に体重をかけない



台所かかと落とし運動

10~20回
×2~3セット

- ① 両足で立った状態をかかとを上げます。
- ② ゆっくりかかとを下ろします



立位や歩行が不安定な人は、イスやキッチン台などに手をつけて行いましょう。

出典：厚生労働省