

1

ライフスタイルから探す運動習慣 運動^{プラス・テン}+10 コース



KENPOSの
行動目標を使おう!

- エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する
- 簡単な筋力トレーニングをする(腕立て、腹筋など)
- 電車やバスでの移動中は座らない
- 1日30分以上の軽く汗をかく運動をする(ウォーキングなど)
- 歩幅を大きくする
- 電車などの乗り物は、ひと駅前で降りて歩く
- 家事で積極的に体を動かす(お風呂掃除、拭き掃除など)
- 風呂上りなどにストレッチをする
- 背筋を伸ばす
- 1日の中で今より10分多く体を動かす

チャレンジ前に準備しよう!

近頃、新しい健康リスクといわれている「座りすぎ」は、肥満や生活習慣病、がん、認知症などになりやすいことがわかってきました。こまめに体を動かすことで、座りすぎによる健康被害を予防することができます。

健康に過ごすためには、『1日60分』元気に歩いたり、体を動かしたりすることが必要です。さらに、30分以上の汗ばむ運動やスポーツを1週間に2回以上実施すると、なお効果的です!

まずは、自分のライフスタイルの中で取り入れられ
そうなことを探してみましょう

運動前チェック

- 血圧が160/95mmHg以上、
または脈拍が100拍/分以上で普段より高い
- 吐き気、めまい、頭痛、足元のふらつきがある
- 風邪や熱など一時的な病気で気分がすぐれない
- 上記以外に、体調不良やケガ・痛みや炎症がある

該当する場合は中止し、医師に相談しましょう。
寝不足や二日酔いの日も、無理せず中止しましょう。

【いつ、どこで、どんな運動ができるか? 考えてみよう】

- 1日のうち、
いつやりますか?

お昼の休憩時間に
気分転換を兼ねて…

- 平日と休日、
違う運動でもOKです

平日は筋トレメインで、休日は散歩がてらウォーキングに行こうかな?

- バリエーションをつけて
毎日実施

気分が乗らないときはストレッチで体ほぐし、雨の日は動画エクササイズでしっかり運動してみよう!



- ▶ 「簡単にできそう」「ちょっと頑張れば行ける」など行動目標を複数選んでもOK
- ▶ 期間中、継続できるかチャレンジしよう!

チャレンジ
終了後は…

楽しんで運動を継続しよう!