

手軽な運動で、おうち時間に「+10（プラステン）」！

日々の生活の中で元気にからだを動かすことは、生活習慣病や足腰の痛み、うつ、認知症などのリスクを下げることに繋がると言われています。家事をしながらトレーニングをする、できるだけ階段を使う、近い場所には歩いて行くなど、今より「+10」分多く、体を動かしてみませんか？

★おうちでできる！ちょこっとトレーニング

「運動が大切なのは知っているけど、忙しくて…」と思われる方もいるのではないのでしょうか？

今回は、家で家事等をしながらでもできる！しっかり体に効いてくる！そんなトレーニング方法をご紹介します！

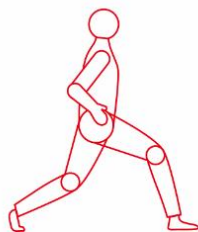
フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）

掃除機をかけながらできる！

①腰に両手をついて
両脚で立つ



②脚をゆっくり
大きく前に踏み出す



③太ももが水平になる
くらいに腰を深く下げる



④体を上げて
踏み出した脚を元に戻す



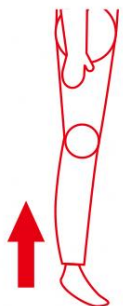
Point

- ・1日の回数の目安：5～10回(できる範囲で)×2～3セット
- ・上半身は胸を張って、良い姿勢を維持します
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます

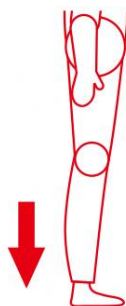
かかと上げ（ふくらはぎの筋力をつけます）

歯みがきしながらできる！

①両足で立った状態で
かかとを上げて…



②ゆっくりかかとを
降ろします。



繰り返し

Point

- ・1日の回数の目安：
10～20回（できる範囲で）×2～3セット
- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机、イス等に
手をつけて行ってください
- ・かかとを上げすぎると転びやすくなります

出典：ロコモ ONLINE（ロコモ チャレンジ！推進協議会）(<https://locomo-joa.jp/>)



運動をするときの注意点

- ・運動をするときは、無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう
- ・誤った方法で体を動かすと、事故やけがに繋がるため注意が必要です！
- ・体調が悪いときは無理をしないようにしてください