



いつもよりプラス10分! 気持ちよく体を動かそう

加齢によって、筋肉は1年間に1%ずつ自然と減り、動かさずにいると、どんどん減ってしまいます。心地よい春の日に体を動かし、筋肉の減少をゆるやかにしましょう。

自宅で体を動かす

足の左右運動 >>> 1セット 右5回+左5回 **目標 2セット**



①両手で椅子の背をつかみ、椅子の後ろにまっすぐ立つ



②上体はまっすぐのまま、片方の足を真横にゆっくり上下する

ひざ上げ >>> 1セット 右10回+左10回 **目標 1セット**



①足を肩幅に開きます。背筋をのばし椅子に浅く腰掛ける



②太ももを片足ずつゆっくり上下する

外で体を動かす

ウォーキングの効果 >>> 体力・持久力がつきます。筋力の低下による腰痛や膝痛に効果があります。全身の血流がよくなり、脳の働きが活性化します。

正しいウォーキングフォーム

お腹をしめることを意識する

いつもよりやや大きめの歩幅で

着地はかかとからつま先へ



背筋を伸ばし肩の力を抜く

ひじを軽く曲げしっかり振る

つま先で地面をしっかりける

4 2024 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11	12	13
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
14	15	16	17	18	19	20
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
21	22	23	24	25	26	27
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
28	29 昭和の日	30				
運・食・交	運・食・交	運・食・交				

5 2024 MAY

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29	30	31	
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	