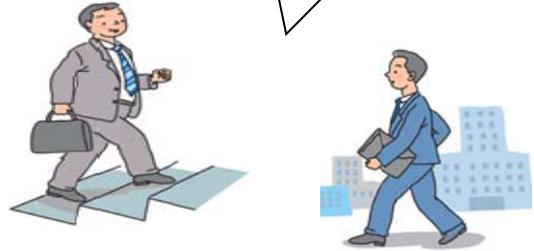


身体活動を増やすために

★体を動かすことを意識しましょう

近くの外出は車を使わず徒歩や自転車で移動
エレベーターをなるべく階段にかえてみる
昼休みを利用して散歩をする
簡単なストレッチにチャレンジする

家事や通勤などの『日常生活活動』の工夫からはじめましょう。



★続けられそうな運動を選んでみましょう

①ストレッチ体操（全身の柔軟運動） ～柔軟性を高め、運動の事故を防ぎます～

運動前後の柔軟体操やストレッチは効果的です。
筋肉や腱、靭帯をゆっくり引き伸ばして柔軟にします。
呼吸を止めずに反動をつけないでゆっくり行うことがポイントです。

⇒詳しくは「準備体操と整理体操」のページへ



②有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水中運動） ～心肺機能を向上させ、全身の血流を活発にする効果があります～

息を止めないで行う運動
ウォーキング、水中ウォーキング、エアロビクス、
水泳、サイクリング、ラジオ体操など

⇒詳しくは「ウォーキングのポイント」のページへ



③筋力トレーニング ～筋肉や骨に負荷をかけ、筋肉を強くします。 体力の回復・向上や引き締まったからだづくりに効果的です～

⇒詳しくは「ラッコ運動」のページへ



3つの運動を組み合わせる積極的にからだを動かしましょう!