



手軽にできる運動メニュー（有酸素運動）

身体活動

「生活習慣病」予防には、有酸素運動・レジスタンス運動(筋トレ)・ストレッチングの組み合わせがおすすめ。まずはできそうなこと一つからでも取り入れていきましょう。

※ 運動強度は、少し息がはずみ、会話できるくらいを目安に

有酸素運動 …脂肪や糖の燃焼に効果的！

今よりプラス10分の工夫を

◆いつでもどこでも取り組める「〇〇ウォーク」

通勤タイムに

- ・一駅歩く
- ・遠い改札を利用する



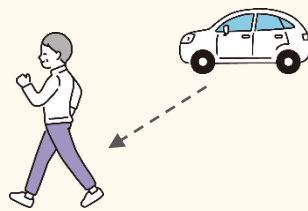
ランチタイムや買い物の際に

- ・少し遠回りルートを見つける
- ・ショッピングモール内を歩く



車利用が多い場合は

- ・少し遠めに駐車して歩く



ゆっくり1万歩

毎日少しでも、こまめに歩くことが効果的
1日合計 8,000歩以上が推奨されています

「健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023」より

歩く以外には・・・

◆ラジオ体操

- ・ラジオのほか、無料動画でも配信されています



◆エア自転車こぎ

- ・寝転がった状態で両足を上げ、空中で自転車をこぐような動作
- ・もちろん実際の自転車こぎでもOK

◆エア縄跳び

- ・縄跳びを飛んでいるような動作
- ・もちろん実際の縄跳びでもOK

◆足踏み・階段昇降

- ・その場で足踏みや、段差を利用して踏み台昇降
- ・好きな曲を聴きながら、テレビを観ながらがオススメ



その他の健康情報は
こちらから▼

*上記は比較的強度の低い運動ですが、運動強度によっては注意が必要な場合もあります。持病のある方は医師に確認をしてから実施するようにお願いいたします。



医療法人社団 同友会