

運動

運動が苦手な方、時間がなかなか取れない方も、

プラステン
+10

今より10分多くからだを動かしてみましょう！

から始めてみましょう。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の予防につながります。

※筋肉や骨といった“運動器”に障害がおこり、日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

たった
10分プラス
するだけ！

- 自転車や徒歩で通勤する
- いつもより遠くまで買い物に行く
- 家事の合間にストレッチする
- テレビを見ながらストレッチ
- エレベーターより階段を
- 地域のスポーツイベントに参加する

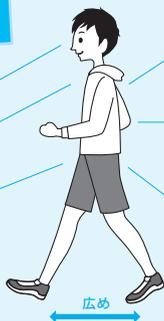
ウォーキングの姿勢のポイント

視線は4～5m前方を見るように

アゴを引く

おなかを引き締める

かかとから着地する



肩の力を抜き、リラックスさせる

背筋を伸ばす

手は軽く握って、押し上げるように振る

歩幅はいつもより少し広めの気分で

広め

ストレッチのポイント

自然に呼吸をしながら、気持ちよく伸びるところで反動をつけずに15～20秒伸ばし続けましょう。



脚の後ろを伸ばす

片脚を前に出し、手を太ももに置き、お尻を引きながら上半身を前に倒す。



ふくらはぎを伸ばす

脚を前後に開く。後足のつま先を前に向け、かかとを床につけて、前足の膝を曲げる。



太ももの前を伸ばす

壁などを持って身体を支えながら、片脚を持って、かかとをお尻に引き寄せる。



背伸び

手を組んで頭上に上げ、気持ちよく背筋を伸ばす。