

運動不足になって
いませんか？

お家で有酸素運動

健康運動指導士 殿塚 有希子

天候や時間を気にせず、ライフスタイルに合わせてできる「お家で有酸素運動」をご紹介します

有酸素運動の効果

- 生活習慣病予防（血圧、血糖値を下げ動脈硬化を予防・改善する）
- 心肺機能、全身持久力の向上
- 肥満の予防・解消 など

※心血管疾患のリスクファクターの改善



レジスタンス運動（筋トレ）

- 筋肉の減少を防ぐ
- 骨の強化
- 精神的ストレスや認知機能低下を防ぐ など

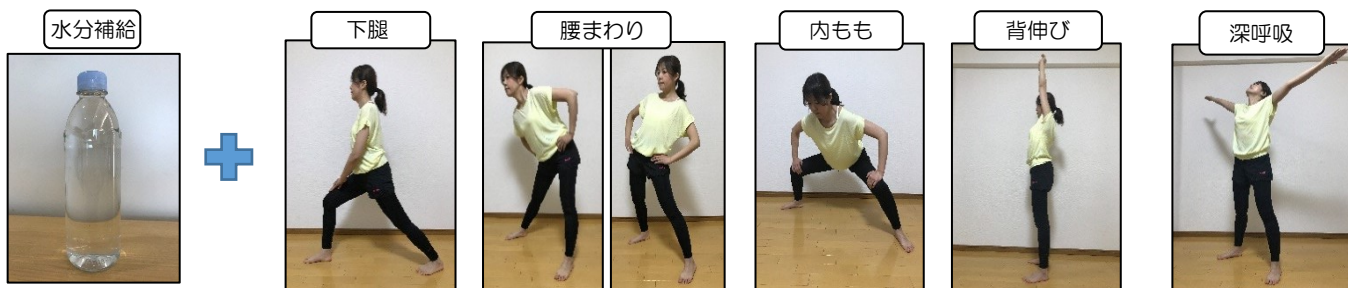
※サルコペニア・フレイルの改善

オススメ

有酸素運動と筋トレを組み合わせると効果的！！

始めに

*運動の前後に適度な水分補給とストレッチを行いましょう



*足元や周りにぶつかる物がないか確認してから始めましょう

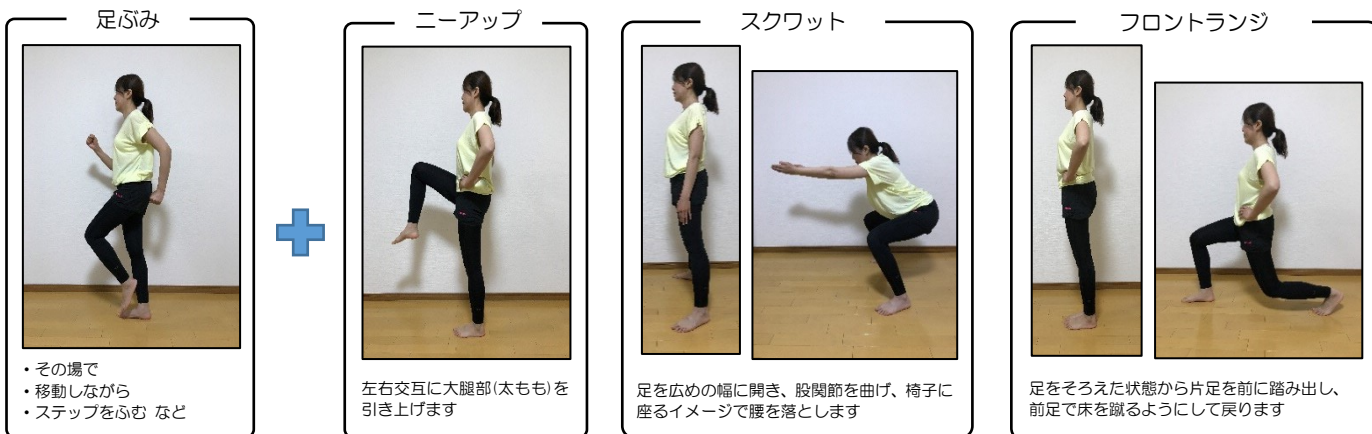
ポイント

*運動の強さはきつすぎず、楽すぎず

*できれば1日20~60分、少なくとも週3日（週合計150分）

※5~10分程度の運動を細切れに行っても1日のトータルで同様の効果が期待できます

*運動しない日が2日以上続かないように！！



足ぶみ + 筋トレ + 足ぶみ + 筋トレ・・・というように交互に連続して行います

1種目30秒~1分程度 繰り返し何周か行います

*安全に効果的に運動するための留意点

- 持病がある人は主治医と相談してから始めましょう
- その日の体調に合わせて運動量（時間・回数）や強度の調節をしましょう
- 運動前や運動時に強い痛みが発生する場合は直ちに中止しましょう