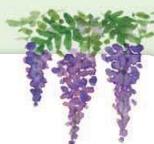




いつもよりプラス10分! 気持ちよく体を動かそう



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

背筋を伸ばし
肩の力を抜く

いつもより
やや大きめの歩幅で

ひじを軽く曲げ
しっかり振る

着地はかかとから
つま先へ

つま先で
地面をしっかりける

16

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 | 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 |
| 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 | |

17