

簡 単 体 操



健康 (耳) 耳より情報

今回は簡単にできる運動をご紹介します
したいと思います。

運動を紹介するまえに、皆様...
運動にはどんな効果があるかご存じですか？

「痩せたい」「健康になりたい」など運動をする目的は人
それぞれですが、まずは運動すると期待できる効果について
説明していきたいと思います。

保健課介護・高齢者支援係
☎ 75-4105

運動によって期待できる効果

- | | |
|--------------|---------------|
| 1) 血糖値を下げる | 6) 認知症の予防 |
| 2) 体重を減らす | 7) よく眠れる |
| 3) 血圧を下げる | 8) がん・動脈硬化の予防 |
| 4) 筋力がつく | 9) 生活の質の向上 |
| 5) 骨粗しょう症の予防 | 10) 疲れにくくなる |

このように、運動によって様々な
効果が期待できます。
すきま時間を見つけて、少しだけ
でも運動を始めてみませんか？

簡単にできる運動 2 つを紹介します！



スクワット

回数：20回を1日3セット

【ポイント】

- ・転ばないように何かにつかまる
- ・椅子に座るように膝をまげる
- ・息を吐きながら膝をまげる
- ・お尻を後ろに突き出すように

効果

足の力がつく！ 立ち座りが楽になる！

まずは
10回からでも
OK!!



片足立ち

回数：1分間を左右それぞれ3回ずつ

【ポイント】

- ・転ばないように何かにつかまる
- ・背筋を伸ばしてまっすぐに
- ・できれば1分以上

効果

足と体の筋力がつく！
ふらつきが減る！

体を
まっすぐにすると
効果的!!

継続は
「筋力」なりです!