

10月



# 運動で健康と若さを維持！



## 運動の効果

- 肥満や生活習慣病の予防
- 骨粗鬆症の予防
- 脳の働きを活性化
- 持久力や疲労回復がアップ
- 気持ちもリフレッシュ

## 平均運動量（1日あたり）

	平均歩数(H29)	目標歩数
20～64歳 男性	7636歩	9000歩以上
20～64歳 女性	6657歩	8500歩以上
65歳以上 男性	5597歩	7000歩以上
65歳以上 女性	4726歩	6000歩以上

厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」より

### 軽い運動から始めてみませんか

- いつでも速足！歩幅は大きく！
- できるだけ階段を使う！
- こまめに家事をする！
- ながらちよいとレでコツコツ貯筋！

踏み台昇降

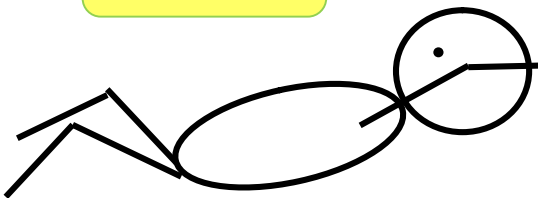


ウォーキング



水分補給も忘れずに

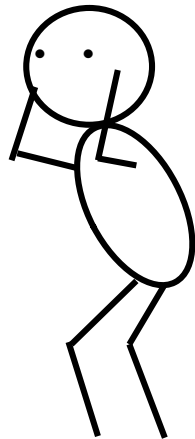
腹筋



上半身を起こしすぎないで

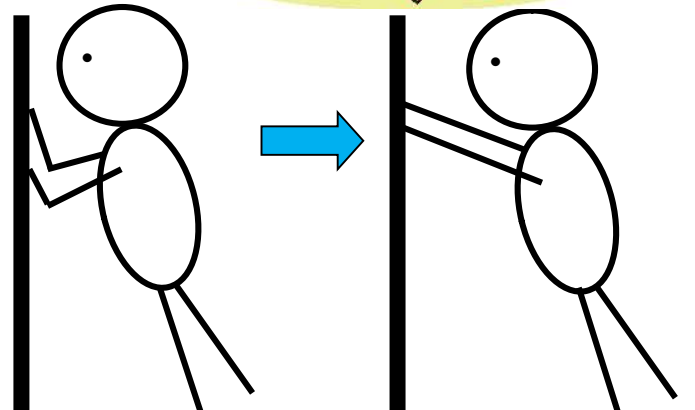
おへそを覗き込むように行います

スクワット



便座に座るイメージで行います

壁押し腕立て



体を斜めに一直線のラインを作ります

10分間の運動を毎日継続して行くと1年で1.5～2.0kgの減量効果が期待できます！

有酸素運動（ウォーキング、軽いジョギング等）と無酸素運動（筋トレ等）を組み合わせるとより効果は高まります。運動を始める前後はストレッチを行いましょ！

無理して頑張るのではなく、大切なことは  
楽な運動でいいので「定期的に長く続けること」です

ご不明な点や健康についてのご相談がある際は  
お気軽に本会までお尋ねください。



JA熊本厚生連健康センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229