

毎日60分以上からだを動かしましょう

おうち生活で心配されること

- 生活習慣病の悪化
- メタボリックシンドローム
- 気分の落ち込み



からだを動かすと.....

- 生活習慣病のリスクを軽減
- メタボリックシンドロームの予防
- 腰痛、膝痛の軽減
- ストレス軽減
- 免疫力がアップし感染症にかかりにくくなる
- 健康的な生活や体形維持により、自信が高まる



60分もできるかな？

- 歩行またはそれと同程度以上の **生活活動** と **運動** を組み合わせて毎日60分以上からだを動かしましょう。
- 加えて、息がはずみ汗をかく程度の運動を毎週60分行いましょう。

これなら
できるかも
♪♪



生活活動

- 子どもと遊ぶ
- 台所仕事
- 掃除
- 自転車に乗る
- 庭の草むしり など



運動

- 筋力トレーニング
- 体操
- ウォーキング など



1日の例

- 6:00 ラジオ体操
- 7:00 洗濯・掃除 (キビキビと)
- 10:00 こどもと遊ぶ
- 13:00 昼食後散歩 (速足)
- 16:00 おやつ後、庭の手入れ
- 20:00 テレビを見ながら
「おうちで簡単体力アップ体操」

1日8,000～10,000歩を
目指しましょう

