

だれでも簡単に
エクササイズしよう！

2-7-35

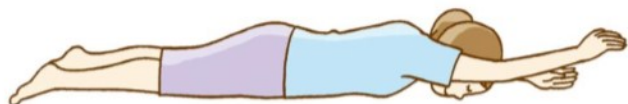
3 すべての人に
健康と福祉を



寝転がっているときにできる

- ・リラックスしてテレビを見ている時間も、寝転がった姿勢を利用して運動ができる。
- ・朝起きたときに寝たまま出来るエクササイズをすると、眠っていた身体と頭をスッキリと起こすことができます。

思い切り伸ばす



まっすぐにするイメージ

高齢者の方でも簡単にストレッチできる

- 高齢者は身体機能の低下により、身体のバランスを支えることが苦手であるため、体操を行う際は椅子を使った体操が良い。
- 運動不足になると、筋力が低下したり脳への刺激が減り、認知症を発生させてしまうことがあるのでこまめに行うことが大切です。
- 運動に習慣をつけて楽しくストレッチを行いましょう。



歩くエクササイズ

- ・ 外や家などでウォーキングをする。

年を取っていくと普段、歩くことが少ないと思います。少しのウォーキングをするだけでも歩くときに負担がかからないと思います。

ウォーキングは安全に行え、道具などが必要ないので誰でも気軽に始められると思います。



最後に、運動を習慣化する方法について

- 運動を毎日続けようとしても、最初はすぐにやめてしまう人もいます。

そうならないようにいろいろな方法を試してみましょう！

1. カレンダーに見えやすいペンで運動する日を決めておく。

運動を始めるきっかけは人それぞれですが、続けてこそ効果が出るのでまずは日にちを決めて運動してみましょう。

2. コツコツと簡単な運動を積み重ねよう。

なにもしてない状態でマラソンやテニス、バスケなどをして途中で挫折してしまう可能性が高いです。こまめな運動はしておくといいですよ。