

コツコツ



体を動かそう！

肥満気味の方は やせ気味の人より、1日に約2.5時間 座っている時間が長く、
歩行が少ない傾向にあるそうです。

普段の身体活動の状況が、スリム体型とメタボ体型の分かれ道！

身体活動

生活活動

日常生活の、
労働・家事などの活動

(買い物・犬の散歩・
子供との遊び・通勤・
階段昇降・荷物運搬・
仕事上の活動など)



運動

計画的・意図的に
実施される活動

(ジムなどでの
トレーニング・
スポーツなど)



活動の効果



＊肥満の予防・改善

＊心筋梗塞や脳卒中など

生活習慣病のリスクが減る

＊記憶力の向上

＊メンタルヘルスの向上 (幸せホルモンの分泌)

＊活動不足の方は、

認知症やアルツハイマー病のリスクが増える

まずは、今より”ちょっと”。

国の指針では、『+10（プラス・テン）：今より10分多く体を動かそう』をメッセージとして活動量アップを推奨しています。

※病気やケガなどで運動制限のある方は、
医師に相談の上、指示に従ってください。

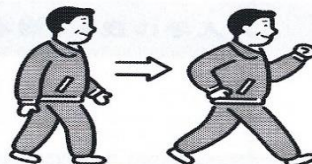
例えば…（厚労省「私のアクティブプラン」より引用）

【日常生活の中での+10】

外で



目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分（約1,000歩）増やす。



歩幅を広くし、速く歩く。

仕事場で



エレベーターではなく、階段を使う。



時々立ち上がって、体を動かす。

自宅で



散歩で歩く時間を10分（約1,000歩）増やす。



週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。



体重60kgの方が
普通歩行を+10分すると、
1年で1.5kgの体重減少
効果が期待できる！

【手軽な運動】

上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

大腿後面のストレッチ



伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

股関節のストレッチ



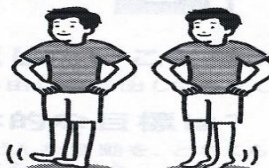
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、両手を腰に当てて上半身を左右に捻転させる。

腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。

2025.10月作成

あおもり協立病院
健診センター