



掃除機一步踏み出し運動



- ①背すじを伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえて両手で掃除機を持つ。
- ②左足を大きく踏み出し、ひざを直角まで曲げ、バランスをとりながら両手を前に伸ばす。その体勢から上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏み出し、同様に行う。

回数 左右各10秒×5回

洗濯物干しスクワット



- ①洗濯物かごを下に置き、背すじを伸ばして、片足を半歩前に出す。
- ②ゆっくりしゃがんで洗濯物を1枚取り、ゆっくりと立ち上がる。腰を曲げずに、ひざをしっかり曲げる。前に出す足は適度に入れ替える。

回数 10~20枚程度

洗濯物たたみストレッチ



- ①洗濯物を前において正座する。洗濯物をたたみ、両手をそろえて斜め前に大きく伸ばして左右に仕分ける。
- ②さらに真横に、余裕があれば上体を大きくねじって斜め後ろにも仕分ける。

回数 1回10~20枚

立ち腕立て伏せ



- ①壁から腕の長さ分離れて立つ。背すじを伸ばし、お腹をへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや広く開いて姿勢を安定させる。
- ②ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻す。

回数 8秒×10回/1日3回

ゴミ出しダンベル



- ①ゴミ袋を左右均等に分けてしっかり握る。歩くリズムに合わせながら、両手に持ったゴミ袋をゆっくり4秒かけて胸まで引き上げ、ゆっくり下ろす。
- ②次に腕をのばしたままゆっくり真横に上げ、ゆっくり下ろす。

回数 各8秒×5回

お風呂でプラス・テン

お風呂で自転車こぎ



- ①上体を後ろに倒し、バスタブの縁に腕をのせて体を安定させる。
- ②自転車をこぐように、両足を交互に素早く1秒1往復のテンポで回転させる。

※38~39度の少し温めのお湯で行うと良い。

回数 10秒×5回

⚠ はじめから無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



*「プラス・テン」は厚生労働省が推奨する健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)に基づいた運動機会増進の呼びかけです。