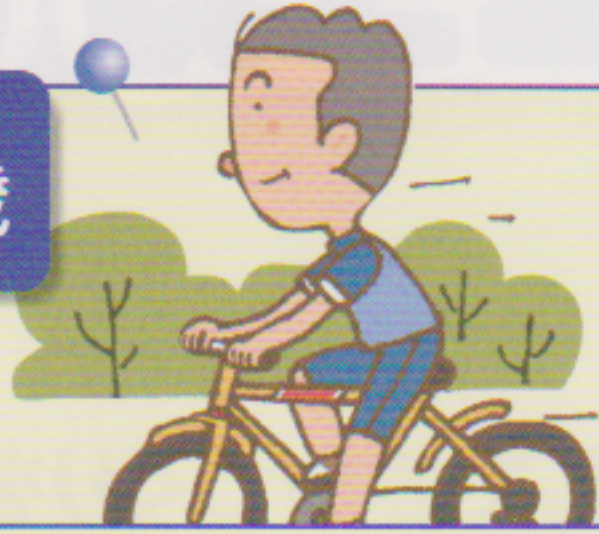


たった10分でいいの？

たった10分、されど10分！です。日頃、あまりからだを動かさない生活をしていると、はじめは10分でさえ面倒と思うかもしれませんが、意識してしっかりとからだを動かしていると、元気になり、やる気が出てきます。最初は無理せず、毎日の生活の中でできることから始めて、少しずつからだを動かす機会を増やしていきましょう。**10分の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進に確実に繋がります。**

1日に行いたい運動目標値は、年齢別に下記のとおりです。

18歳～64歳



目標 元気にからだを動かして
1日**60分**



65歳以上



目標 じっとしていないで
1日**40分**



筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！

いつ、どこでできますか？

まずは、日常生活の中で、どんなときから動かす場面があるかを考えてみましょう。年齢やライフスタイルによって異なりますが、仕事をしているとき、家事をしているときなどにも、からだを動かすチャンスはたくさんあります。たとえば、「自転車通勤に変えてみる」、「エレベーターやエスカレーターを使用せず階段を使う」、「子どもや孫の送り迎えをする」などもそのひとつです。1日の生活を振り返り、あなたに合った機会をみつけて、**まずは気軽にできることから、積極的にからだを動かしましょう。**

朝

●散歩 ●ジョギング ●ラジオ体操 ●庭の手入れ



[18歳～64歳の人]

【仕事】

- こまめに動く ●階段を使う
- 遠くのトイレを使う



【休憩】

- 散歩や食事での外出

【仕事】

- ながら運動をする

【帰宅時】

- 早歩き ●自転車通勤
- 歩幅を広くする ●階段を使う



- ウォーキング ●運動施設に通う
- テレビを見ながら筋トレなど

昼

[65歳以上の人]

【家事】

- キビキビと掃除や洗濯
- ながら運動をする

【休憩】

- テレビを見ながらストレッチなど
- 友達とお出かけ

夕

【家事】

- 歩いて買い物
- 孫の送り迎え



夜