



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。

ホームページでも情報をチェック！

HP 飯田市プラステン 運動 検索

- 飯田市：「プラステンの実践動画」リスト
1. 「中級者～上級者向けの筋力向上運動」編
 2. 「初めてのヨガ」編
 3. 「ロコモフレイル予防」編
 4. 「エアートレーニング」編
 5. 「肩こり・腰痛予防におすすめ」編
 6. 「筋肉を引き締めるシェイプアップ」編
 7. 「忙しい生活の中でも簡単にできる
ボディすっきり」編
- 内容盛りだくさん！色々試してみてね！
- <https://www.city.iida.lg.jp/site/kenko/plustenmovie.html>

厚生労働省：「おうちで+10 超リフレッシュ体操」特設 Web コンテンツ

こちら是非ご覧ください！



<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>



少しだけ多く、少しだけ長く、少しだけ元気に🍎

歩こう 動こう プラステン(+10分)

今より1日10分多くからだを動かしましょう！

- 元気にからだを動かすことで、死亡、生活習慣病等の発症、認知症発症、がんの発症、ロコモティブシンドロームのリスクを減らすことができます。10分の活動は約1000歩の歩数、距離にすると700～800mに相当し、1年続ければ体重を約2kg減らすカロリーとなります！
- 意図的に筋肉や関節を伸ばすストレッチ体操でも、美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果があると明らかになっています。まずはストレッチ体操から始めてみるのもよいですね！



3年後には
6kgの減量に！



みなさんは、何ができそうですか？

自宅・個人で

- テレビを見ながらストレッチ (15分で39kcal)
- 筋肉を意識して家事 (10分で19kcal)
- ラジオ体操 (第1・第2合わせて27kcal)
- バランスボールなど用具の使用
- 運動アプリの活用

外出先で

- 出入口から遠い場所に駐車する
- 買い物売り場を全て回る

職場で

- 徒歩や自転車通勤 (徒歩 20分で63kcal 自転車 15分で91kcal)
- 階段を使う (5分で46kcal)
- 姿勢をよくする
- 仕事の合間にストレッチ

地域で

- スポーツイベントや健康講座への参加



※消費カロリーは体重60kgの場合で計算しています。

日常生活に運動を取り入れよう!

🍷 仕事や家事の合間の時間を使って、こまめに体を動かしましょう。

<効果的なウォーキング>

今より歩幅を10cm大きくしてみよう

腰から足を出すイメージ



視線は数10m先を見よう

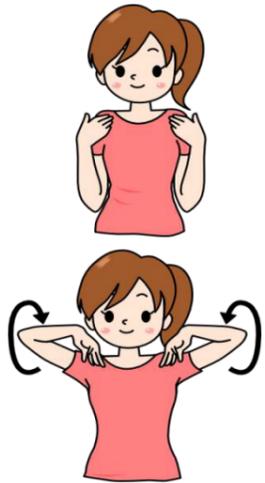
両手を大きく振ろう

<階段上り運動>



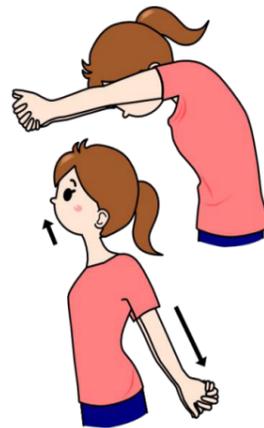
顔は正面で背筋を伸ばし、意識して膝を高く上げる

<肩甲骨のストレッチ>



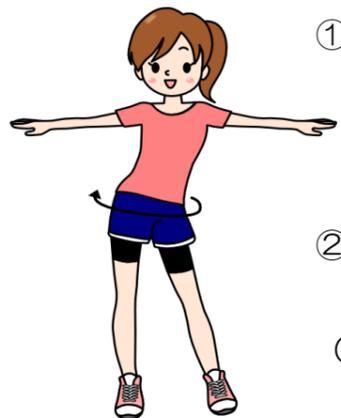
①両肩に手を置き、ひじで大きく円を描くようにして肩を回す。
(内側・外側5回ずつ)

<首から肩のストレッチ>



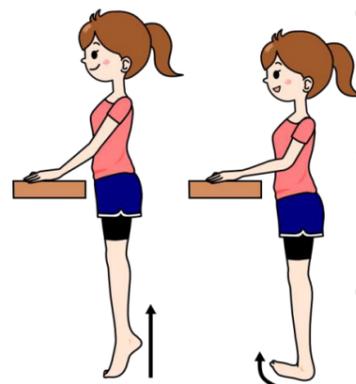
①手を合わせ胸の前に大きな輪をつくる。
②みぞおちを後ろへ引き、背中を丸め頭を輪の中へ入れる。手を遠くへ伸ばし 背中をひらく。
(10秒程度)
③次に後ろで手を組み胸を張る。肩甲骨をよせ、少しあごを上へあげる。
(10秒程度)

<腰のストレッチ>



①脚を肩幅より少し広めに開き立ち、両手を伸ばして肩の高さにあげる。
②手の位置が変わらないよう腰を大きく回す。
(左右5回ずつ)

<ふくらはぎを鍛える運動>



①テーブル等に片手を置き、背筋を伸ばして立つ。
②かかとを上げて少しとまり、元の姿勢に戻す。
③つま先を持ち上げて少しとまり元の姿勢に戻す。
(各5回ずつ)

慣れてきたら…ステップアップしてみよう!

🍷 体を多く動かせるようになったら、次の運動もやってみましょう。

<膝の周りの筋肉を鍛える運動>



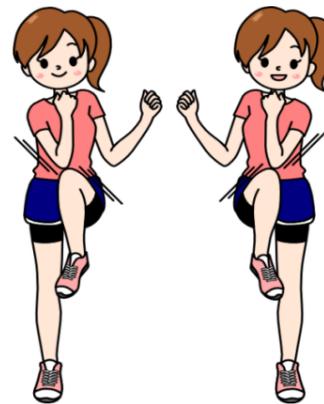
①椅子に浅く座ってお腹に力を入れ、片足をまっすぐ伸ばす。
②膝を伸ばしたままゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先を立てて少し膝に力を入れて保つ。
(左右10秒ずつ)

<膝引き上げ腹筋>



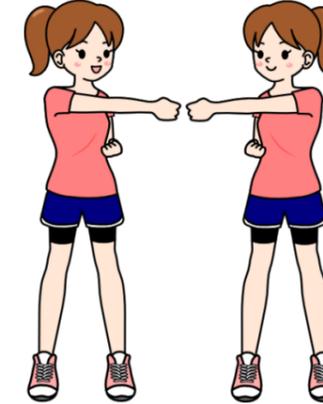
①椅子に浅く座り上体を少し後ろに倒す。
②椅子を持ち安定させて両膝を伸ばす。
③ゆっくりと両膝を胸の方へ引き寄せたら少しとめ、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

<体幹を鍛える運動1>



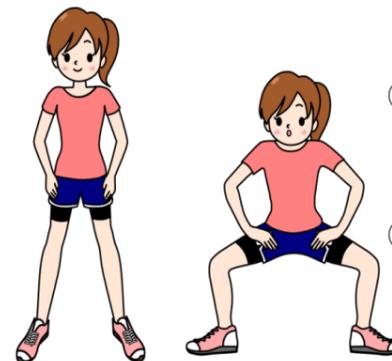
①両手をガッツポーズにする。
②お腹に力を入れながら、おへその前で肘と膝を合わせる。
(10回程度)

<体幹を鍛える運動2>



①お腹をへこませパンチのポーズにする。
②斜め前にこぶしを突き出す。呼吸は止めないで行う。
(10回程度)

<太ももの前の筋肉を鍛える運動>



①骨盤の幅より少し広めに開き、つま先を少し外に向ける。
②軽く膝を緩める。つま先と膝を同じ方向に向ける。
③ゆっくりお尻を下げる。できたら太ももと床が平行になるように。ゆっくりと体を持ち上げる。
(10回)

<お尻から太ももの裏を鍛える運動>



①両脚を肩幅に開いて膝を立てる。
②息を吸いながら腰をゆっくりと持ち上げ、1~2秒止める。
③息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻す。
※腰を反らさないように注意する。
(10回)