



はじめから無理をせず、自分のペースで徐々に運動量を増やしていきましょう。

ホームページでも情報をチェック！

飯田市プラステン 運動



- 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！色々試してみてくださいね！
- <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！

今日からできる！プラステン

自宅・個人で

- ・テレビを見ながらストレッチ (10分で24kcal) 
- ・ラジオ体操 (第1・第2合わせて27kcal)
- ・こどもと遊ぶ (10分で35kcal) 
- ・体を大きく動かして掃除機や拭き掃除をする 
- ・運動アプリを活用する


職場で

- ・徒歩や自転車通勤 
- (徒歩10分で37kcal
自転車10分で42kcal)
- ・階段を使う 
- ・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

外出先で

- ・出入口から遠い場所に駐車して歩く 
- ・買い物の時は店内を全て見て回る

※消費カロリーは体重60kgの場合で計算しています。

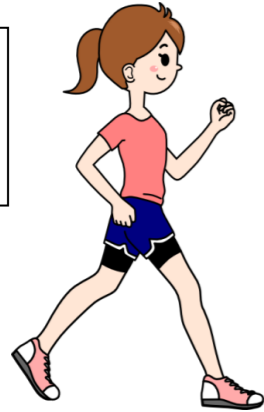


日常生活に運動を取り入れよう!

🍎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10 cm大きくしてみよう

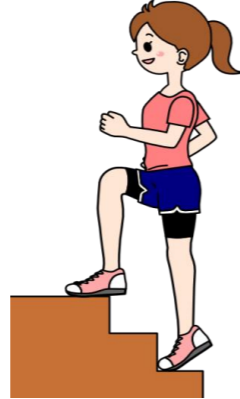


視線は数十m先を見よう

腰から足を出すイメージ

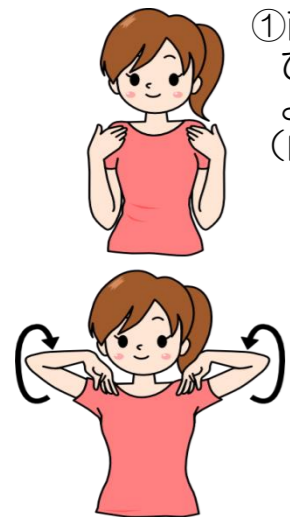
両手を大きく振ろう

階段上り運動



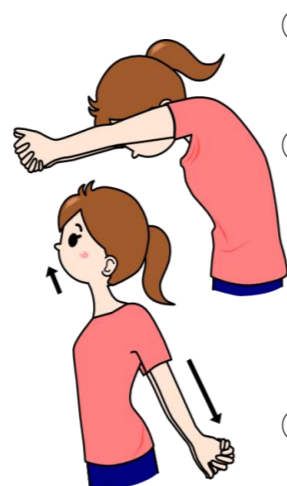
顔は正面で背筋を伸ばし、意識して膝を高く上げる

肩甲骨のストレッチ



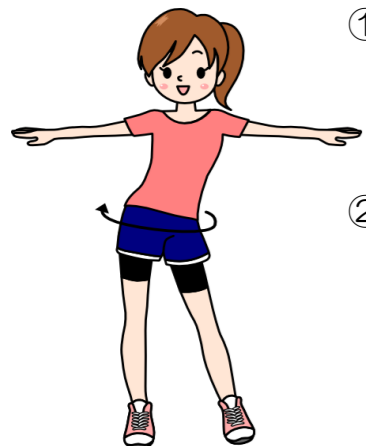
①両肩に手を置き、ひじで大きく円を描くようにして肩を回す。(内側・外側5回ずつ)

首から肩のストレッチ



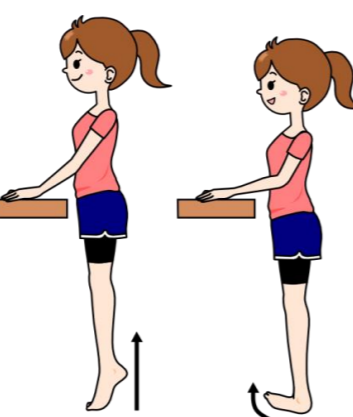
①手を合わせ胸の前に大きな輪をつくる。
②みぞおちを後ろへ引き、背中を丸め頭を輪の中へ入れる。手を遠くへ伸ばし背中をひらく。(10秒程度)
③次に後ろで手を組み胸を張る。肩甲骨をよせ、少しあごを上へあげる。(10秒程度)

腰のストレッチ



①脚を肩幅より少し広めに開いて立ち、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止まり、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!

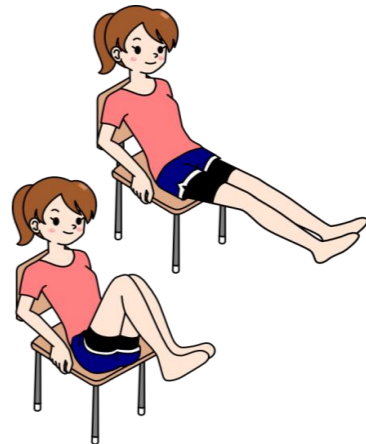
🍎体を多く動かせるようになったら、次の運動もやってみましょう🍎

膝の周りの筋肉を鍛える運動



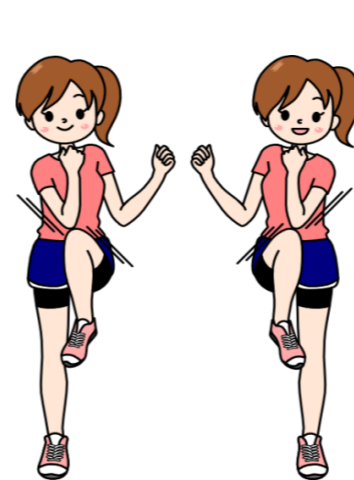
①椅子に浅く座ってお腹に力を入れ、片足をまっすぐ伸ばす。
②膝を伸ばしたままゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先を立てて少し膝に力を入れて保つ。(左右10秒ずつ)

膝引き上げ腹筋



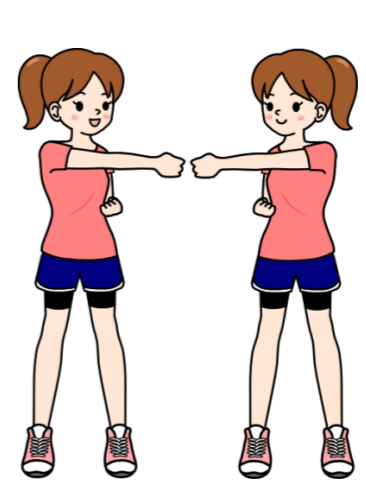
①椅子に浅く座り状態を少し後ろにたおす。
②椅子を持ち安定させて両膝を伸ばす。
③ゆっくりと両膝を胸の方へ引き寄せたら少し止め、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

体幹を鍛える運動1



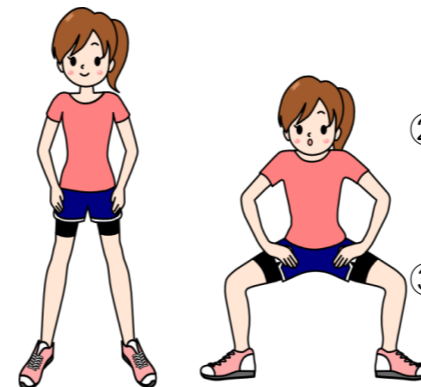
①両手をガッツポーズにする。
②お腹に力を入れながら、おへその前で肘と膝を合わせる。(10回程度)

体幹を鍛える運動2



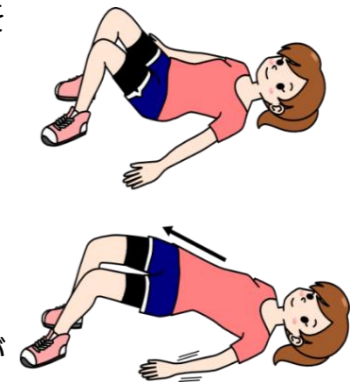
①お腹をへこませてパンチのポーズにする。
②斜め前にこぶしを突き出す。呼吸は止めないで行う。(10回程度)

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注意する。(10回)