



★運動のすすめ 10カ条★



1. 朝起きて着替えたら、すぐに**ライフコーダー**（歩数計）を腰の右前につけましょう。
2. **無理な運動**はケガのもと！少しずつ運動量を増やしましょう。最も行ないやすい運動として**ウォーキング**（速歩）をお勧めしますが、膝や腰の痛い人には**水中ウォーキング**などをお勧めします。
3. また、けがの予防のため、運動前に、**準備運動**として軽い体操やストレッチをしましょう。
4. **1日30分以上**の運動をしましょう。運動は、1日のうち、午前、午後の2回に分けてもかまいません。歩数が**1日1万歩**、エネルギー消費量が**300～400kcal**となるよう心がけましょう。
5. 運動の頻度は毎日が理想的です。
6. 「**ややきつい**」と感じるくらいの強さで運動しましょう。運動時の心拍数としては30歳～49歳の方は1分間に110拍、50歳以上の方は100拍を目安としましょう。
7. 運動に適した服装と、クッション性が良く通気性の良い歩行用の**スポーツシューズ**を着用しましょう。
8. 運動の時間帯としては、自分の都合のつく時間帯でもかまいません。ただし、起床直後や深夜は避けましょう。
9. ライフコーダでは測定できない運動（自転車運動、水泳など）は、必ず運動内容と時間をこの「**手帳**」に**記録**しましょう。
10. 天候の悪い日は**室内での運動**を心がけましょう。階段の昇降は大変効果があります。

★正しい歩き・走り★



★運動前後のストレッチ★



【ふくらはぎ】
後ろに引いた脚のかかとを地面にしっかりつけ、つま先がまっすぐ前を向くようにします。



【太ももの裏側】
お尻を後ろにしっかり引いて下ろし、上半身は前に倒します。前に伸ばした脚のつま先を上げます。



【太ももの表側】
壁などに脚を持たない方の手をついてしっかり体を支えます。手に持っている脚をお尻にしっかりと付けます。



【太ももの内側】
曲げる方の脚にしっかり体重をかけ、状態は垂直に保ちます。伸ばす方の脚はつま先を正面に向けます。



【背中の上】
わざと猫背にすると同時に、肩甲骨を左右に開くように意識します。



【腰・背中】
膝は伸ばさないで楽に曲げます。背中を十分に丸めて前に倒します。

運動に伴う傷害を予防するために運動前後にストレッチを行ないましょう。

1. 息を止めないで、
2. 痛くなく気持ちいい程度に、
3. 約20秒程度、
4. 反動や勢いをつけずに、
5. ゆっくり伸ばします。

★身体活動の種類とエネルギー★

—100kcal消費するには—

食事を減らす



ハンバーグ1/3個



缶コーヒー1本



ケーキ1/3個



カップラーメン1/4個

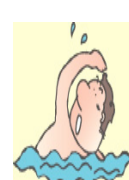
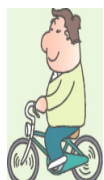


運動をする

ゲートボール・ゴルフ 20-30分

ウォーキング・自転車・水中歩行 15-20分

ジョギング・水泳・テニス 10-15分



生活活動を増やす

散歩・買い物・車を使わず営業 20-30分

掃除機かけ・子供と遊ぶ

床の拭き掃除・洗車・農作業 15-20分

庭の草抜き

重い荷物運び・階段昇降 10-15分

★生活活動で脂肪燃焼！★

毎日取り組むことができる日常活動を点数でチェック

- 通勤で車を使わず交通機関を使う（片道1点）
- 昇降機でなく階段を利用する（15階分0.5点）
- 昼食は社外にサクサクと歩いて行く（0.5点）
- 社用車を使わず営業に出る（2点）
- 買い物に歩いて出かける（2点）
- 一日中車のかわりに自転車を使う（2点）
- 家全体に掃除機をかける（30分1点）
- 庭の草抜き（30分1点）
- 田畑にはサッサと歩いて行く（片道1点）
- 機械を使わない農作業（1時間3点）
- 雪かき、歩道の除雪（30分2点）
- 屋外で子供と遊ぶ（30分1点）
- 洗車（1時間2点）
- 犬の散歩（30分1点）

合計5点に相当する生活活動を行なうことで、歩数10000歩、運動量400kcal(体重80kg)という目標を達成できます。

さらに、点数に体重をかけると運動エネルギーを算出できます。
5点 × 70kg=350kcal

あなたの専属トレーナー

★ライフコーダーの使い方★

1. ライフコーダーは、日常生活全般の**活動度**を知るための道具であり**専属トレーナー**です。毎日の身体活動量を把握しましょう。
2. ライフコーダーは、歩数だけでなく運動や生活活動による**エネルギー消費量**を知ることができる装置です。
3. **起床後**すぐに装着し、入浴以外は**就寝まで**装着してください。平日だけではなく週末祝祭日も装着してください。
4. 必ず腰の右前、**ズボンのタック**のあたりにまっすぐ装着します。
5. 女性でワンピース等を着る時には、ベルトを衣類の下に巻いて腰右前に正確に装着して下さい。
6. **水濡れ厳禁です！**トイレでの落下を防止するためにストラップのクリップをベルトに固定します。
7. 衣類を**洗濯**する際には注意！ライフコーダーを必ずはずしてください。



ズボンの折れ
目線上タックの
あたり

