



## ★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。