

おうち トレーニング を続けよう



健康維持のために 体をもっと動かしましょう



外出の機会が減ってしまい
家にいることが多いんです



屋内で過ごす時間が長く活動量が減ると、体力が衰えたり体の機能が低下し、フレイル※・ロコモティブシンドローム※・認知症・生活習慣病などの発症リスクが高まります。

外に出るだけで暑いし
運動する気になれません



※フレイル
加齢とともに心身が衰え、健康な状態から要介護状態へと移行する段階のこと

※ロコモティブシンドローム
骨・関節・筋肉などの運動器の障害により、身体機能が低下していること

体を動かす動作を日常生活の中に少しずつ取り入れましょう。健康を維持向上するだけでなく、将来的な要介護状態の予防にもなります。無理なく、楽しく、続けることが大切です。

- ◆〇〇しながらできる運動
- ◆短時間でできる有酸素運動
- ◆運動になる遊び

できそうなものから
さっそくトライ！

始める前に… 運動時の注意

体調が優れない時は行わない

- ×発熱がある
- ×強い痛みがある
- ×体を動かすと息が苦しい
- ×体力が極端に低下している



運動に適した環境で行う

- エアコンなどで室温を調節し、こまめに換気しましょう。
- 付近にものを置かず、体を動かしても安全なスペースを確保しましょう。



頑張り過ぎない

ハードな運動は体に負担がかかり、かえって疲労が残ることもあります。無理なく続けられるよう、ほどほどに加減しましょう。



熱中症を防ぐ

- 運動前と運動後には必ず水分を補給しましょう。（長時間の運動なら途中にも補給）
- 体に熱がこもらないように、衣服を調整しましょう。



運動に慣れていない方はまず準備体操をしてから始めましょう。体調が優れない時は中止し、必要に応じて医療機関を受診してください。持病のある方は、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。

宣 言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ





ながらトレーニング

ゆっくりハイニー



上半身は後ろに反らないように
胸を張る

脂肪燃焼
もも・体幹の筋肉

腕を前後に大きく振りながら、ももを高く上げ、その場で足踏みをする。



床と平行またはやや高めにももを上げる

少しキツク感じる程度に

声を出して回数をカウントし、しっかり呼吸をする

..★効果UPポイント★..

勢いや反動は使わずフォーム重視でゆっくりと。

目安は100歩

軽く汗ばむまで頑張りましょう！

ハイニー&クラップ

全身運動



両足を軽く開いて立ち、背すじを伸ばす。腕を伸ばして左右に上げる。



左右交互にテンポよく

片足のももを高く上げ、膝の下で手を叩く。

姿勢を戻し、反対側も同様に。

目安は30回



ながらトレーニング

フロントランジ

膝・つま先は正面に向けて
前足の膝はつま先より前に出さない



膝がつま先より前に出ていると膝関節への負担が大きくなり、膝を痛める原因になります。

背すじを伸ばして立ち、両手は後頭部に添える。

片足を大きく前に踏み出す。膝が90°になるまで、上体を下げる。

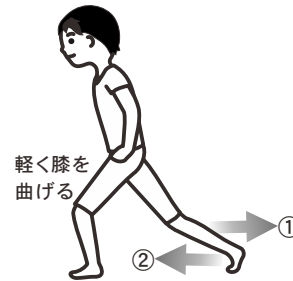
目安は左右5回ずつ



股関節の周りももの前側の筋肉足の付け根

バックランジでステップ

もも周りお尻の引き締め



軽く膝を曲げる

背すじを伸ばして立ち、両手は腰に添える。
①右足を後ろに引き、つま先で着地する。→②元に戻す。
③左足を後ろに引き、つま先で着地する。→④元に戻す。
①～④をテンポよく繰り返す。

..★効果UPポイント★..

- ◎楽にできる方は
..重心を低く、やや早めに
- ◎キツイ方は
..ゆっくり丁寧に



左右交互に20秒



..★さらに効果UP★..

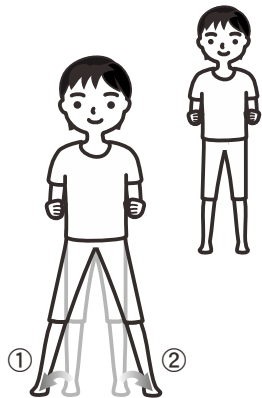
20秒間から徐々に時間を延ばしてみましょう。



時短トレーニング 「ややキツめ」です

左右にステップ

体幹の筋肉
有酸素運動



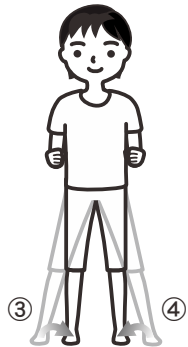
両腕は肘を曲げて、手はグーにする。
両足は肩幅に開いて立つ。

- ① 右足を外側に一步開く。
- ↓
- ② 左足を外側に一步開く。
- ↓
- ③ 右足を元の位置に戻す。
- ↓
- ④ 左足を元の位置に戻す。

①～④を順にテンポよく動かす。

..★効果UPポイント★..

- ◎ 楽にできる方は ..やや早めに
- ◎ キツイ方は ..ゆっくり丁寧に



30秒 +
休憩15秒

自分のペースで
続けましょう！

運動は 心の不調を和らげる

運動をすると心身がリフレッシュされ、ストレス解消に役立ち、うつ病などの精神疾患を予防することが認められています。

..★さらに効果UP★..

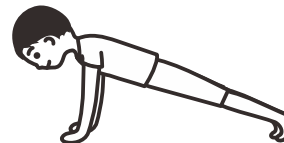
5ページの「腕立てハイニー」とセットで行いましょう。



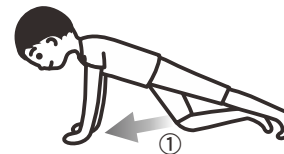
時短トレーニング 「ややキツめ」です

腕立てハイニー

体幹の筋肉
腕の筋肉
有酸素運動



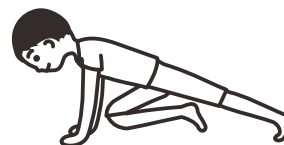
腕立て伏せの姿勢のように
両腕を肩幅に開き、手の平を床につける。
両足はまっすぐ後ろに伸ばし、
つま先を床につける。



腕はそのまま、

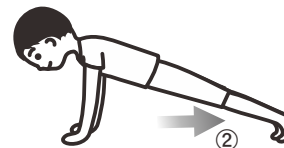
- ① 右膝を曲げて胸に引き寄せる。
- ↓
- ② 元に戻す。
- ③ 左膝を曲げて胸に引き寄せる。
- ↓
- ④ 元に戻す。

①～④をテンポよく繰り返す。



..★効果UPポイント★..

- ◎ 楽にできる方は ..やや早めに
- ◎ キツイ方は ..ゆっくり丁寧に



30秒 +
休憩15秒

自分のペースで
続けましょう！

..★さらに効果UP★..

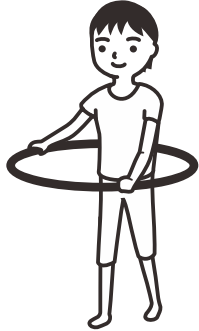
4ページの「左右にステップ」とセットで行いましょう。



遊びトレーニング

フラフープ

お腹周りの引き締め
腰周りの筋肉
脂肪燃焼

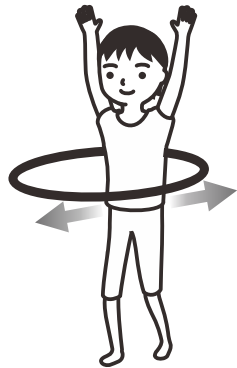


足を肩幅に開いて立ち、フラフープに体を通す。
右に回す場合は右足を、左に回す場合は左足を前に半歩出す。

背すじを伸ばし、膝を少し曲げてフラフープを腰に当てて回す方向へ手の平で押し出す。
お腹を前後に動かしてフラフープを回す。

・・・★回し方のコツ・・・

- ◎体や腰を動かし過ぎない
- ◎お腹の正面に来る少し手前で押す
- ◎両手はバンザイで



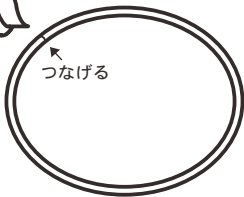
右回し 4分
休憩 2分
左回し 4分

連続で回せなくてもいいんです！

フラフープ工作

ホースなら
柔らかくて安心

ホースを好きな長さに切り、両端を合わせて輪を作り養生テープでしっかり貼る。



大きさの目安
直径が床から腰の高さ程度

サイズが小さいほうが
負荷が小さくなります

透明のホースの内側にカラフルなビーズなどを入れるときれいです



遊びトレーニング

フライングディスク

全身運動

円盤状のディスクを回転させて投げる。

親指はディスク表側に、他の指は裏側に、軽く握る感じで持つ

目標に対して約45°に立つ

肩幅程度に足を開く



うまく飛ばすコツを掴むまで何度も投げてみましょう

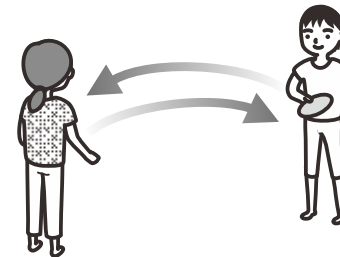
・・・★いろいろな楽しみ方・・・

1人で

- ◎離れた所にフラフープなどを置き、輪の中に投げ入れる。
- ◎飛距離ごとに点数を定め、高得点を目指す。など

2人以上で

- ◎交互に相手に投げてキャッチ。
- ◎飛距離ごとに点数を定め、得点を競う。など

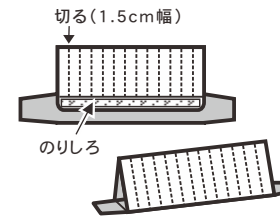
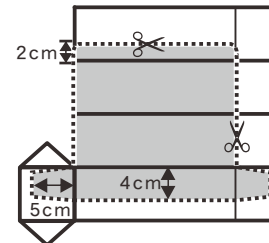


フライングディスク工作

ぶつかっても傷付けにくいので室内遊びに◎

1000mlの牛乳パック2個を開いて、下の図のように点線部分を切る。

2つ折りにし、1.5cm幅に切り込みを入れる。のりしろに両面テープを貼り図のように組み立てる。



2個の両端をテープでしっかり止める。

