

運動不足は 不健康!?

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

運動していますか?

エレベーターやエスカレーターなどで、あまり体を動かさなくても用が足りてしまう便利な世の中！
でも、人間の体は動かさなければ衰えてしまいます。

体力のリズム

子供

骨は柔らかく、筋肉は細くて固い

20代

骨、筋肉ともに最も強く柔軟になっていきます。この時期は少々無理な運動をしても、その柔軟な筋肉がカバーしてくれるので、回復も早くなります！

20歳を過ぎると、努めて運動をしない限り体力は確実に低下していきます。

40代

運動不足からくる筋肉の衰えと同時に骨ももろくなり、体力の低下を感じてきます。

**適切な運動で体力の低下を抑えることが
出来ます!!**

- 1 -

あなたの体力年齢は？

体力テストをしてみたら、自分の年齢で出来るはずのことが出来なかった！なんて経験はありませんか？

30代なのに40代、50代の年齢と同じ体力しかない人は結構多いんです。

人間の体力は、20代前半に早々とピークを迎え、その後はどんどん衰えていきます。

衰えを止めることは出来ませんが、運動により緩めることはできます。

体力年齢を知って運動を始めてみませんか？

チャレンジ ジャンプ・ステップ

10秒間に両脚で前後左右に何回跳べる？

男性	1~17	18~21	22~24	25~29	30回以上
女性	1~15	16~18	19~22	23~25	26回以上
体力年齢	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	20(強健者)

チャレンジ 閉眼片脚立ち

目を閉じて片脚で立ち、何秒ぐらい足の位置を動かさずにいられる？

男性	0~30	31~49	50~69	70~89	90秒以上
女性	0~30	31~49	50~69	70~79	80秒以上
体力年齢	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	20(強健者)

チャレンジ 腕立て伏せ

2秒に1回の割合で何回できる？

男性	0~10	11~15	16~21	21~28	29回以上
女性	0~3	4~5	6~7	8~10	11回以上
体力年齢	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	20(強健者)

チャレンジ 息こらえ

いすに腰掛け、大きく息を吸って止めた時間は？

男性	1~18	19~23	24~28	29~32	33秒以上
女性	1~12	13~15	16~17	18~19	20秒以上
体力年齢	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	20(強健者)

運動不足や食っちゃ寝ばかりしていると・・・

一般に筋肉はトレーニングや適度な運動により鍛えられ強く太く、そして柔らかく弾力性をもってくるものです。

鍛えられることのない筋肉は細く固くなってしまいます。

中高年者がよくアキレス腱を切るのは、その典型的な例！かっこいいところを見せようと張り切ってはみたものの、体は正直。

今まで使わないうでいたアキレス腱は突然の負担に耐えきれずブツンと切れてしまうのです。

あなたどるな！運動不足

体に楽をさせてばかりでは、逆効果なんです。

- 筋肉が萎縮して硬くなる
- ちょっとしたことで脈拍が上がる
- 心肺機能が低下してスタミナがなくなる
- 骨がもろくなる

急激な運動は逆効果

運動を始める人が最初に陥る間違いは運動のやりかたと運動量。

普段運動していなかった人が、急に運動量を増やすと、筋肉痛や疲労に悩まされることが多いのです。

昔は出来たのに、といっても昔は若さというクッションがあったのです!!

無理して運動するより、自分にあった運動量を毎日コツコツ続けていくことが大切です。

× 急激な運動による障害

心筋梗塞・狭心症・アキレス断裂・骨折
ぎっくり腰・腰痛・脱水症状・顔面蒼白など

急激な運動によって、これらの不調に襲われないように正しい運動法を身につけましょう。

こんな時の運動は逆効果!!

- 1) 睡眠不足
- 2) 疲労感が強い
- 3) 強い精神的ショックを受けた時
- 4) 二日酔い
- 5) 風邪や下雨の時



5項目に当てはまるものがない、
体調バッチリの方は出来ることから
マイペースに始めてみましょう!

お勧めカンタン運動

●エスカレーター・エレベーターにさよなら
駅やデパートで、階段を上り下りするように
心がけよう。

ちなみに階段を上ると3分間で22kcal消費でき、
縄跳びを2分ちょっとしたこと同じ。

1日のうち、徐々に階段を使う回数を増やして
みては?

- サイクリングで足腰トレーニング
歩くのにはちょっと遠い、という時は自転車で移動してみよう。
車や電車に乗るよりも健康的だし、自転車は意外とひざへの負担も少なく、ひざ痛の治療と予防にもなります。
15分のサイクリングで92kcalが消費されます。

- 立ったまま靴下を履く



- 歯磨きは必ず片足立ちでする
- 普段良く使うティッシュ等は高いところに置き、手を思いっきり伸ばさなくては取れないようにしておく、取るたびに肩のストレッチ運動ができます
- 手でペットボトルを潰すのも効果あり
最初は平らに潰して、あとはねじるようにしてゴミ箱へ

目的別 お勧めカンタン運動

- 全身持久力アップ
スタミナをつけるにはウォーキングやスイミングサイクリングなどの有酸素運動が効果的
 - ・20分以上続けて行う
 - ・週三回以上行う
 - ・ウォーキングのポイント
足にピッタリあったシューズを履く
歩き方⇒背筋を伸ばし、おなかを引き締めて
あごを引く
腕は前後にテンポ良く振る

- 柔軟性アップ
 - 1.足を前後に大きく開いて立つ
 - 2.足先は前に向け、後ろの足のアキレス腱をゆっくりと伸ばしていく
 - 3.アキレス腱の伸びが気持ちいいと感じるところで10~30秒間保つ

ストレッチのポイント

 - ・はずみや反動をつけず「じわりじわり」伸ばす
 - ・肩の力を抜いてリラックスしながら