

明日からもイキイキ元気に生活するために  
ちょっと役立つ知識をお届け♪

# 始める！ 広がる！ はだの 健康スタイル

2021年9月発行  
特別号

## おうちで簡単筋トレ & ウォーキングの ポイント

今回は、はだの健康スタイル特別号として  
**おうちでできる簡単筋トレとウォーキングのポイント**  
についてお伝えします。

※医師から運動を止められている方は医師へ確認してから  
行ってください。痛みが出たら中止してください。

### おうちでできる簡単筋トレ

#### 1. 片足立ちチャレンジ！

- ①目を開けたまま、膝を曲げて片足を上げる
- ②1分間キープ！
- ③反対の足も同じように行いましょう

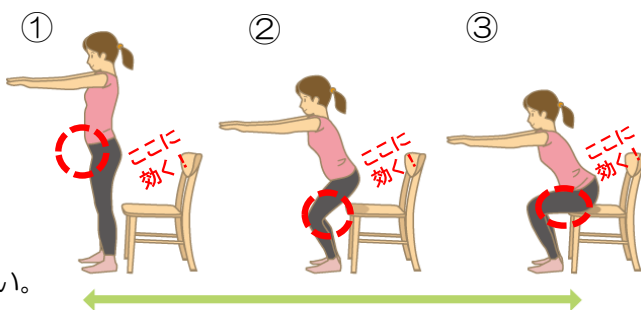


片足立ちチャレンジを**1日3セット**行くと  
約50分歩いたのと同じ負荷が  
太ももの付け根の骨にかかり  
転倒・骨折の予防に繋がります！

※転倒予防のため必ずつかまるところのある場所で行ってください※

#### 2. 椅子でスクワット！

- ①背筋を伸ばし、おなかをへこませます
- ②深く椅子に腰かけるようにしゃがみます
- ③お尻がつく手前で止まりゆっくり立ち上がります



**ポイント** ・膝をつま先より前に出さないようにしましょう。  
・前を向いて猫背にならないように気を付けてください。

### ウォーキングのポイント

65歳以上の方の1日の歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩です。

上半身はまっすぐ  
視線は前に

ひじは軽く曲げて  
後ろに引く

おなかに力を  
入れることを意識

かかとから着地して  
つま先で蹴り出す

着地の順番



👉 なんとか会話ができる程度の  
速さを保ちましょう。

糖尿病、高血圧、脂質異常症や  
メタボリックシンドロームの  
予防・改善につながります！

まずは10分から始めてみませんか？  
(疲れなくなったら10分ずつ追加してみましょう)



歩数計を持ち歩いて  
みましょう♪

今こそ大きく深呼吸♪「体が伸びる」、「筋肉が動く」感覚をおうちで楽しみましょう。

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課 ☎0463(86)6874

★秦野市国民健康保険ご加入の方は、リーフレットの内容を実施していただくと、健康ポイントラリーの対象となります。