

①

適度な運動を継続して、身体機能を維持していくことが大切です。無理をせず、できることから始めていきましょう。

## ● ウォーキングは 手軽な有酸素運動

有酸素運動には、心肺機能を高めたり、動脈硬化を予防する効果があります。ウォーキングならば手軽にできるので、まずは今までよりも10分程度、歩く時間を増やすことから始めてみましょう。

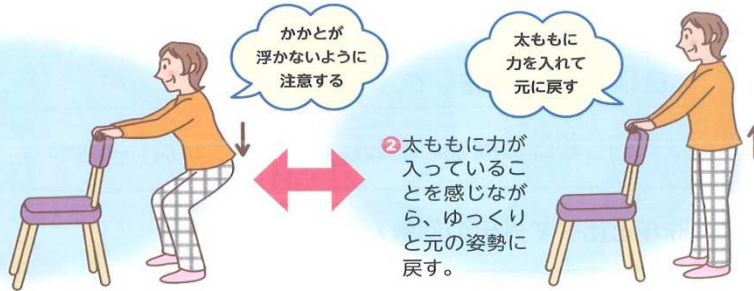


## ● 筋力トレーニングを習慣に

筋力トレーニングは、筋肉や骨などを鍛えるのに効果的で、転倒や骨折のリスクが少なくなります。ゆっくりでいいので、ややきつと感じる程度まで行うことを習慣づけましょう。

### スクワット

1 立ったままの状態  
足を肩幅くらいに広  
げて、お尻をゆっくり  
とおろす。このとき、  
背中が曲がったり、  
かかとが浮いたりし  
ないように注意。



※回数の目安は10回。

## ● 日常生活に簡単な運動を取り入れましょう

仕事や家事の合間など、ちょっとしたスキマ時間に、その場ですぐできるような運動をするのもおすすめです。

### イス・ひざ水平上げ運動

1 イスに浅く座り、両  
手はイスの横をつか  
む。  
2 背すじを伸ばし、  
お腹をへこませる。  
3 片足を真っ直ぐ前に  
伸ばし、つま先を  
上に向けて立てる。



※反対の足も同様に行う。