

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。

外に出ただけで暑いし
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

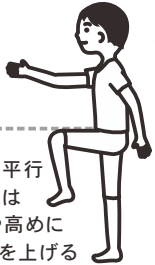
ゆっくりハイニー



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。



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。

床と平行またはやや高めにももを上げる

少しキツく感じる程度に

目安は
100歩

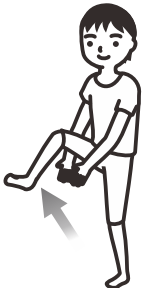
軽く汗ばむまで
頑張りましょう！

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。

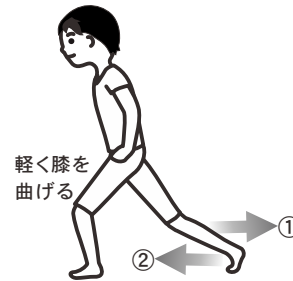
目安は
左右5回
ずつ



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★..

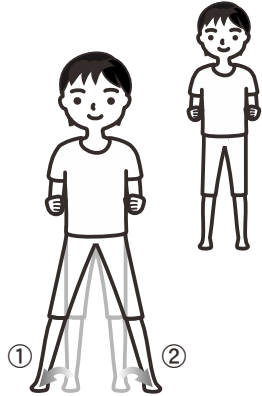
20秒間から徐々に時間を延ばしてみましょう。



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



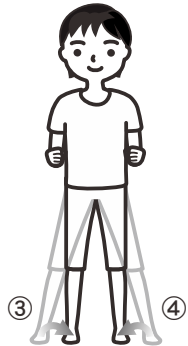
両腕は肘を曲げて、手はグーにする。
両足は肩幅に開いて立つ。

- 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★..

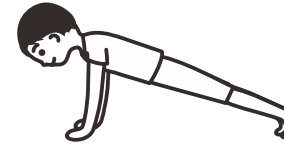
5ページの「腕立てハイニー」とセットで行いましょう。



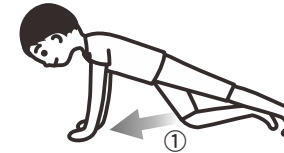
時短トレーニング 「ややキツめです」

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。



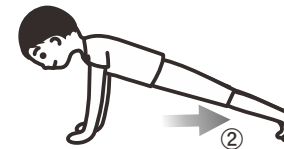
- 腕はそのまま、
- ①右膝を曲げて胸に引き寄せる。
 - ↓
 - ②元に戻す。
 - ③左膝を曲げて胸に引き寄せる。
 - ↓
 - ④元に戻す。

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★..

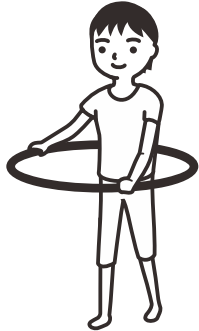
4ページの「左右にステップ」とセットで行いましょう。



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

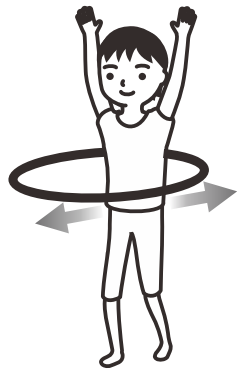


足を肩幅に開いて立ち、
フラフープに体を通す。
右に回す場合は右足を、
左に回す場合は左足を前に半歩出す。

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



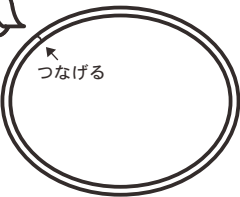
右回し 4分
休憩 2分
左回し 4分

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

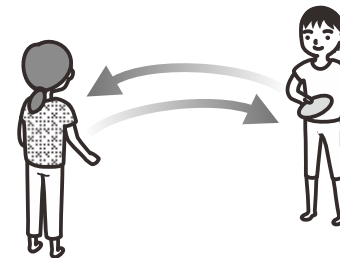
・・・★いろいろな楽しみ方・・・

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

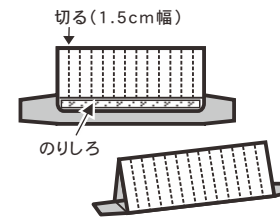
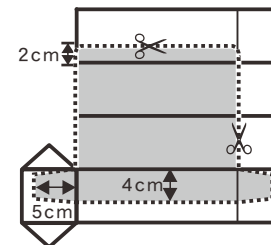


フライングディスク工作

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。

