

# 運動 について

## 確認!! 現在の体力はどれくらい?

一体カレベル  
これだけでできれば平均以上!

体力低下を  
防ぐ!

### 65~74歳

20分以上休まずに速歩きができる。



椅子から立ち上がって座る動作を、何にもつかまらずに30回以上続けられる。



階段を1階~5階まで休まずに上れる。



6kgくらい(2ℓ入りペットボトル3本分)の物を持ち上げ、運べる。



### 75歳以上

15分以上休まずに続けて歩ける。



椅子から立ち上がって座る動作を、何にもつかまらずに20回以上続けられる。



階段を1階~3階まで休まずに上れる。



4kgくらい(2ℓ入りペットボトル2本分)の物を持ち上げ、運べる。



## 健康長寿は毎日少しの筋トレから!

体力を保持・向上する運動の目安

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。  
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう!

### 歩行運動

足腰の強化や疲れにくい身体のために /  
散歩・ウォーキングなど  
週に**150分以上** (1日平均 20分程度)

#### ポイント

10分歩くと約1000歩です。まずは10分間の散歩・ウォーキングから始めてみましょう。

【歩数計を持っている人⇒1日の目標合計歩数】

65~74歳 7000歩以上 75歳以上 5000歩以上



### 筋力運動

骨や筋肉の維持のために /  
スクワット・かかと上げなど週に**2回以上**

【おすすめ筋力運動】

#### 椅子スクワット

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。



目安は10~20回

#### かかとの上げ下ろし

ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ

かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。



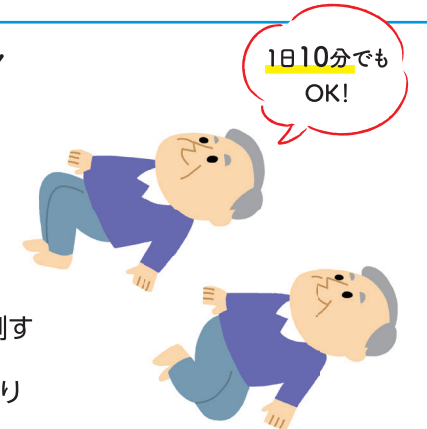
上げ下ろしワンセットで10~20回

### 体操・ストレッチ

関節痛の予防・緩和のために /  
体操・ストレッチを  
週に**2回以上**

#### 腰痛予防体操の定番!

1. あおむけで寝た状態で両ひざを立てます。
2. 両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
3. 目安は、10~20往復。動作も呼吸もゆっくりおこなうのがポイント!



1日10分でもOK!