



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

運動は日光を浴び 外の空気に触れることが重要

日光を浴びることで
筋肉を作る
“ビタミンD”が活性化

こまめな水分補給

視線は10-15m先を見ると
背筋が伸びやすい

帰ったら
手洗い・うがい・消毒を
忘れずに!!

人との距離を保って
マスクを付けて

ジョギング中は
「ネックゲイター」
「バンダナ」などを
マスク代わりにしても

人通りの少ない通りや
早朝など人通りの少ない
時間帯を選んで



外に出ると感染が怖いし…
第一、外出自粛だから外に出ちゃダメでしょ？

いいえ、今の時期でも外に出て、適度な運動を行うことは重要です。あまり怖がらずに、毎日継続的に行うことをお勧めします。日光を浴びることで、大切な栄養素を活性化させることもできるのです。当然、気分転換やストレス解消の効果も大切です。筋肉や骨を守るために、感染予防に気を付けながら、外の空気に触れて運動しましょう!!

外出できずに、室内で行うときは運動効率が下がりがちです。ゆっくり行うスクワットなどで負担を減らして効率よく体を動かしましょう。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

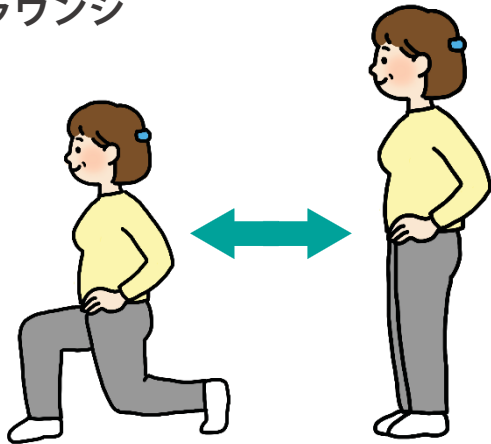
身体を動かそう

やっぱり筋肉！ 貯筋で明日を元気に

体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防につながります。ストレス発散や脳を活性化する働きもあるので、気持ちもリフレッシュ。「今までより10分多く体を動かす」これでOK！気軽に続けましょう。

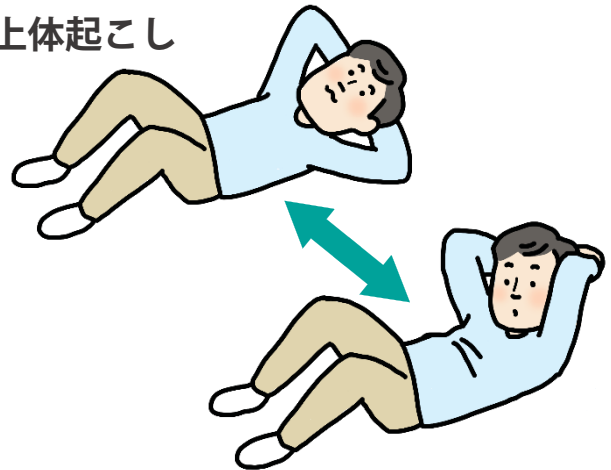
やってみよう

ラウンジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込む
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻る
- ③反対の足でも同じ動作を行う

上体起こし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻る。

運動時のポイント

- ☑ 翌日に筋肉痛の起きない範囲で
- ☑ トレーニングは2-3種類を選択
- ☑ 家具や手すりを使って転倒注意
- ☑ 休みを入れながら
- ☑ 午前、午後に分けて行う
- ☑ タンパク質が効果的

もっと詳しく知りたい方へ

参照 おうちえ「いまだからこそ摂りたい栄養素とは？」

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

自分に合った運動を 続けよう



近頃、**体重も減って、足腰が弱ってきた**感じ…
家の中でもできる**手軽な運動**はないかしら？

屋内の骨折や転倒は、3 cm以下の段差や滑りやすくなったじゅうたんで
躓いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。
足指やバランスを鍛える**トレーニング**を週3回以上続けましょう。

やってみよう

もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみて
ください。感覚だけで当てられますか？



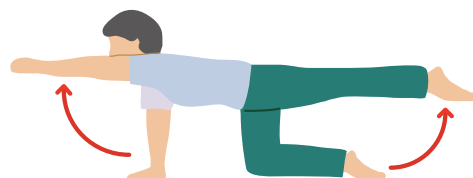
四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる
→左手と右足を上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる
→左手と左足を上げる



もっと詳しく知りたい方へ

『転倒を防ぐバランストレーニングの科学』 田中敏明 著 (岩波書店) 「©飯箸薫」
北海道科学大 自宅でもできる転倒予防トレーニング」で検索



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

“ウォーキング” 家の中なら、雨知らず

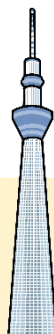
家の中での運動に限界を感じていませんか？たいてい
いの家では、家の中を一筆書きで一周回ってもせいぜ
い50歩。でも、歩くことは健康維持の原点！ちょっと
した一工夫で、天気に関係なく家の中でもしっかり
ウォーキングができるんです。



やってみよう

家の中でタワー巡り

- ①行ってみたいタワーの階段数を
目標段数にカレンダーに記入する
- ②運動したら歩数をカレンダーに記入
歩数計でカウントした毎日の歩数を
記入しよう
- ③毎日続けて、登頂を目指そう！



通天閣	503段
福岡タワー	577段
エッフェル塔	1665段
スカイツリー	2523段



2段上ったら1段下がる
この繰り返して、**歩数が3倍に!**

階段の上り下りの際は、手すりを使って安全にウォーキングを行いましょう。