

行動目標

# 無理なく、続けられる運動習慣を身につけよう

日本では、**3人に1人以上が運動不足**といわれており、運動不足が原因で**年間約50,000人が亡くなっている**といった研究結果もあります。運動不足は、身体に様々な悪影響をもたらします。この機会に、自身の生活を振り返り、運動を習慣化しましょう！

## 運動で期待できる効果



・心肺機能の向上  
・生活習慣病予防

・がん予防  
・肥満予防・解消

・老化予防  
・ストレス発散

・骨が丈夫になる  
などなど！



## 2つの運動を組み合わせると、効果的！

### 有酸素運動

脂肪を燃料とするため、効率的に体脂肪を減らすことができる。  
例) ウォーキング、ラジオ体操、水泳



### 筋トレ

負荷をかけ、筋力を高めることで基礎代謝量上がり、太りにくい体をつくる。  
例) 腹筋、足上げ、ダンベル運動



### 運動の目安

#### 成人



■息が弾み汗をかく程度以上の運動を**週60分以上**  
■筋トレを**週2~3日**

#### 高齢者



■有酸素運動、筋トレ、バランス運動、柔軟運動(体操等)など多要素な運動を**週2~3日**  
■筋トレを**週2~3日**

## 手軽に始められるウォーキングがおすすめです！

やってみよう！

### ～歩き方のポイント～

視線はやや遠くに。

呼吸は自身のリズムで。

胸を張り背筋を伸ばす。

肘はやや曲げてしっかり振る。

歩幅はいつもより広めに。

つま先でしっかり地面をける。



### 【目標歩数】

18~64歳：**8,000歩**  
65歳以上：**6,000歩**

### 1,000歩はどのくらい？

距離：600~700m  
時間：約10分

### 「やまぐち健幸アプリ」のご紹介

- 歩数や距離、消費カロリーなどが表示される！
- 体重、血圧などの健康状態を記録できる！
- ウォーキングや健(検)診の受診などを記録してポイントを貯められる！

ダウンロードはこちらから⇒



## 「ロコモ」って知っていますか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(=運動器症候群)の略であり、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、身体能力が低下した状態をいいます。進行すると、介護が必要となる可能性が高くなります。いつまでも健康で自立した生活が送れるように、若い頃から運動習慣を持ちましょう。

## ロコトレ(ロコモーショントレーニング)に挑戦！

### バランス能力をつける「片脚立ち」



1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立つ。
2. 床につかない程度に片脚を上げる。

※左右とも1分間で1セット、1日3セット行いましょう。

### 下肢の筋力をつける「スクワット」



1. 足を肩幅に広げて立つ。
2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ(膝がつま先より前に出ない)、ゆっくり元に戻る。

※5~6回で1セット、1日3セット行いましょう。

転載元)日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン



下関市は「ふくふく健康21(第三次)」および、「第4次下関ふちうま食育プラン」を推進しています。お問い合わせ 健康推進課 231-1408

行動目標の詳細についてはこちら⇒

