

おうち時間を健康づくりに

人生 100 年時代の基盤は「健康」です。健康づくりには身体活動は欠かすことのできない生活習慣といえます。日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げることができ、自立した生活をより長く送ることができると言われてしています。

(2013 年厚生労働省より)

冬が近づき外出頻度が減るこの時期に自宅でできる簡単な運動をご紹介します。



アクセス

- ◇ JR 八軒駅より徒歩6分
- ◇ 患者様専用無料駐車場完備
- ◇ 無料送迎バス運行

リハビリテーション科営業日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	-
13:30 ~ 17:00	●	●	●	●	●	-	-

お問い合わせ先

〒063-0865

札幌市西区八軒5条東5丁目1番1号

TEL:011-611-1111

静和記念病院 リハビリテーション科

運動不足を
自宅で解消！
ガイドブック



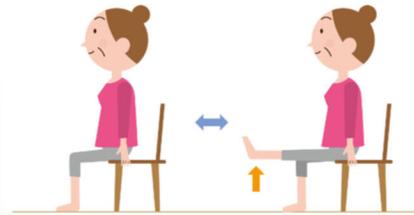
医療法人社団 静和会
静和記念病院
リハビリテーション科

自宅で簡単！“ながら”運動

膝伸ばし

- ① 椅子に腰をかけます
 - ② 背もたれによりかからないようにしましょう
 - ③ 左右交互に膝を伸ばします
- ※伸ばしている方の足のつま先を上にあげるとより効果が発揮されます

テレビ鑑賞や新聞を読みながら



スクワット

- ① 立った状態で肩幅くらい両足を広げます
 - ② ゆっくり腰を降ろします
- ※ 腰を下ろしたときに上半身は前かがみにならないようにしましょう

洗濯物を干しながら



踵上げ

- ① 立った状態でつま先立ちになります
- ※ 余裕のある方は片足立ちした状態で行ってみましょう

料理や歯磨きをしながら



運動の負荷量について

1. 負荷の重さは？

非常に軽い～やや重い

2. 回数は？ セット数は？

8～12回 1～4セット

3. 頻度は？

週2～3回

運動型健康増進施設の一覧
(厚生労働省ホームページより)

- ◇ 体力や普段の身体活動、疾病の状況が大きく異なるので、状況に合った形で、徐々に進めていくことが重要です。
- ◇ 久しぶりに運動する時は、ゆっくりと始め、徐々に強度を上げていきましょう。
- ◇ 膝や腰などに痛みがある場合は、事前にかかりつけ医や運動指導者に相談して、安全に進めましょう。