

動ける体は、 当たり前 じゃない!

その“当たり前”を守るために、今日5分だけ動こう!

私たちのカラダは、気づかいうちに少しずつ衰えています。
「まだ大丈夫」が、カラダの衰えを見逃す原因に。
今から少しずつ、今日からできることを始めていきましょう。

あなたの運動不足度は?



- | | |
|---|---|
| ☐ 1 忙しくて運動できない | ☐ 7 階段よりもエスカレーター |
| ☐ 2 休みの日はゴロゴロ | ☐ 8 階段の途中で息切れを |
| ☐ 3 立ち上がる時、手をつく | ☐ 9 20分の歩行距離は長い |
| ☐ 4 歩くと腰やひざが痛い | ☐ 10 おなか周りがぼっこり目立つ |
| ☐ 5 同世代より歩く速度が遅い | ☐ 11 立ったまま、靴下がはけない |
| ☐ 6 ちょっとした外出も車移動 | |

上の項目が何個ぐらい当てはまりましたか?

該当数のアドバイスを
確認してみましょう!

3~5個

ほぼ健康ですが、もう少し運動を取り入れるとさらにイキイキとした毎日を過ごせそうです。

6~8個

運動不足気味ですね。なにか継続的・習慣的に楽しんでいる運動を見つけてみては?

9~11個

かなりの運動不足です。生活習慣病を防ぐためにも、今すぐ運動を取り入れましょう!

今日からできる! 簡単ストレッチ

1 肩まわし

肩をゆっくり前後に回します。
各10回ずつ。



2 背中伸ばし

両手を前に伸ばし、
背中を丸めます。
15秒キープ。



3 太ももストレッチ

片足を後ろに引き、
太もも前を伸ばします。
左右15秒ずつ。



4 ふくらはぎの伸ばし

壁に手をつき、
片足を後ろに引いて
ふくらはぎを伸ばします。
左右15秒ずつ。



METsってなに?



METs(メッツ)は、身体活動の強さを表す単位です。安静時を「1」としたとき、何倍のエネルギーを使っているかを示します。
数値が高いほど、カラダへの効果も高まります!

日常生活のMETsの目安(例)

ウォーキング
(早歩き)



3.5
METs

掃除機かけ・
拭き掃除



3.3
METs

子供や動物と
遊ぶ



5.3
METs

階段をのぼる



8.8
METs



まずは5分、動くことから! あなたのカラダは、あなたの行動で変えられます!