

めざせ 健康寿命日本一!

いきいき川越大作戦「運動編」

健康づくり支援課 2029・4121

健康寿命を縮めてしまう原因のひとつに「関節疾患」や「転倒・骨折」があります。これは、骨や筋肉、関節、神経などの身体を動かす機能が低下することで起こります。若いうちは関係ないと思われるがちですが、骨密度や筋肉の量のピークは20〜30歳代です。便利な生活に慣れて運動不足が続くと、骨や筋肉が衰えやすくなります。年齢を重ねても自分の足で歩き、健康で長生きをするためには、若いうちから意識して身体を動かす習慣が必要です。今からでも、遅くはありません。普段の生活の中で、1日10分多く身体を動かすように意識してみよう。

今回は、おなか、太ももの筋肉を使う運動を紹介します。椅子に座ったままでできるので、自宅やオフィスでも気軽に筋力トレーニングができます。

*健康寿命＝一生のうち健康で自立した日常生活を送れる期間

いつでもどこでも筋力トレーニング

- ①椅子に座って、背筋を伸ばします。
- ②片足を床から少し持ち上げ、膝を胸の方向に引き寄せます。
- ③上げた足を床につかない所まで下ろし、再び胸に引き寄せます。
- ④10回くり返し、反対の足も同様に行います。
*痛みを感じた場合は、中止してください。

ポイント

呼吸は止めず、太もも・お腹の筋肉を意識しながらゆっくりと行いましょう。

