

「運動」行動チェック表



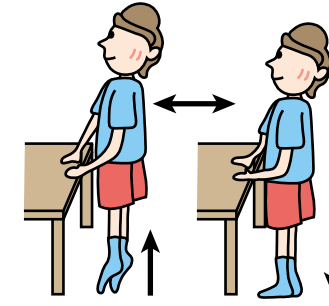
運動する習慣を持ち、意識的にからだを動かしましょう。	
現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> 家事や仕事以外に運動をしていない。	<input type="checkbox"/> 階段を使う。 <input type="checkbox"/> その場でできる自分にあった運動を知る。 <input type="checkbox"/> 運動したら記録をつける。
<input type="checkbox"/> 運動不足を自覚しているが、どうしていいかわからない。	<input type="checkbox"/> その場でできる運動を知る。 <input type="checkbox"/> とにかく1カ月間続けてみる。 <input type="checkbox"/> あと10分余分に歩く。 <input type="checkbox"/> もうひとつ上の階まで、階段を使う。 <input type="checkbox"/> 運動したらその記録をつける。 <input type="checkbox"/> 具体的な目標を立てる (例: 壁腕立てを10回する)。
<input type="checkbox"/> 今まで運動が続いたためしがない。	<input type="checkbox"/> している運動の記録をつける。 <input type="checkbox"/> 2、3日休んでも、思い立った日からまたやり始めればよい、と気持ちを軽く持つ。 <input type="checkbox"/> その場でできる運動を取り入れておき、時間や場所がなくてもできるようにしておく。 <input type="checkbox"/> 通勤時間・風呂・トイレなどでできる運動がないか考えてみる。
<input type="checkbox"/> 1年以上運動習慣が続いている。	<input type="checkbox"/> これからも続けていきましょう。

手軽にできる筋力トレーニング

体力に合わせて、ゆっくり息を吐きながら10~30回行いましょう!

かかと上げ

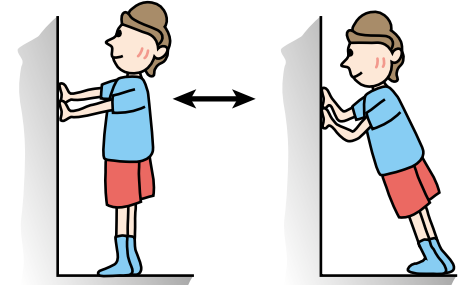
- [ふくらはぎの引き締め、足のむくみ解消]
- ポイント
 - ・動作はゆっくり丁寧に



つま先立ちになって行う

壁腕立て

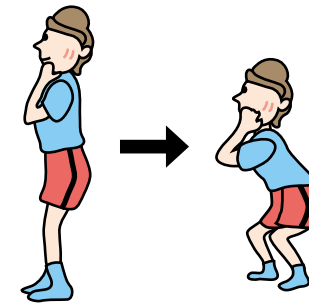
- [二の腕のたるみ解消、バストアップ]
- ポイント
 - ・顔ではなく胸が最初に壁に近づくように
 - ・手は水平に突き出し、肩幅程度に開き、下方向に手のひら一つ分ずらす



両手を壁についた状態から腕を曲げる

スクワット (脚の筋力アップ)

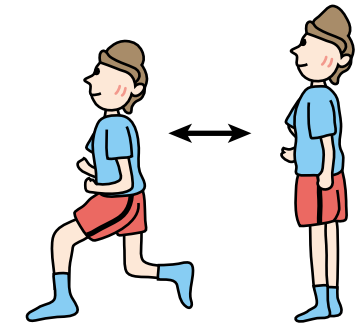
- ポイント
- ・背筋をまっすぐに伸ばす
- ・椅子に腰をかけるイメージで
- ・つま先よりひざが前に出ないように



両足を肩幅に開き、前方を見たままひざを屈伸させる

フロントランジ (太ももの引き締め)

- ポイント
- ・ひざ痛の治療中の場合、医師に相談する
- ・腰は真下に下ろす
- ・ひざの角度が90度位になるまで腰を落とす



片足を大きく踏みしめながら上体を沈める

※ひざ痛のある人は…上記のスクワット、フロントランジはひざに負担がかかるので、ひざ痛のある人は下記の運動を行きましょう。

- ポイント
 - ・イスに座った状態で、ひざから下をゆっくりと上げていく
- 上げた状態で5秒間静止し、ゆっくりとおろす

