

1週間 運動チェック表

達成したら●を書きましょう。
(実践した回数を書いて！)

回数は
目安です

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

10~20回



つまさきあげ

--	--	--	--	--	--	--	--

10~20回



かかとあげ

--	--	--	--	--	--	--	--

10~20回
ずつ



ももあげ

--	--	--	--	--	--	--	--

10~20回



ひざのぼし

--	--	--	--	--	--	--	--

10~20回



スクワット

--	--	--	--	--	--	--	--

10~20
往復



こしひねり

--	--	--	--	--	--	--	--

10~20回
ずつ



あーんー体操

--	--	--	--	--	--	--	--

1日 20分



散歩

--	--	--	--	--	--	--	--

1週間運動チェック表

1週間の運動の目標は、週150分のウォーキング(1日20分)、週2回の筋力運動、週5回のストレッチ(1日10分でOK!)です。十分にできているか確認しながら取り組みましょう。



つまさきあげ

かかとを床につけたまま、「1,2,3,4」で、つま先をすねにひきつけ「5,6,7,8」で元の位置に戻します。すねの筋肉を意識しておこないましょう。



スクワット

足を肩幅に開き、「1,2,3,4」でおしりを後ろに引きながら腰をおろし、「5,6,7,8」で元の姿勢に戻します。両ひざがつま先より前に出ないように。



かかとあげ

つま先を床につけたまま、「1,2,3,4」で、かかとをできるだけ上に「5,6,7,8」で元の位置に戻します。ふくらはぎの筋肉を意識しましょう。



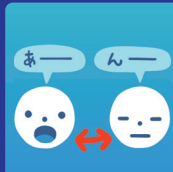
こしひねり

あおむけに寝て、両ひざを立てます。両足をぴったりつけて、「1,2,3,4」で下半身だけを右に倒し、「5,6,7,8」で元の位置に戻します。左右交互におこないます。



ももあげ

椅子に浅く座って、「1,2,3,4」で、太ももを胸にひきつけ「5,6,7,8」で元の位置に戻します。太ももの付け根を意識しましょう。



あーん一体操

ゆっくりと大きく口を開け「あー」と言います。しっかりと口を閉じ、口の両端に力をいれて、下を上あごに押し付けて、奥歯を噛み、「んー」と言います。



ひざのばし

椅子に浅く座って、上体はまっすぐのまま「1,2,3,4」で片方のひざを伸ばし、「5,6,7,8」で元の位置に戻します。太ももの前面の筋肉を意識しましょう。



散歩

背筋をのばし、目線はまっすぐ、大腿で歩きましょう。10分歩くと約1000歩。まずは10分間歩いてみましょう。



ホームページ・LINEで

動画をみながら上記の運動を実践できます！

詳しくは、右のQRコードか、

<https://healthy-aging.tokyo/exercise/>

から検索ください。

