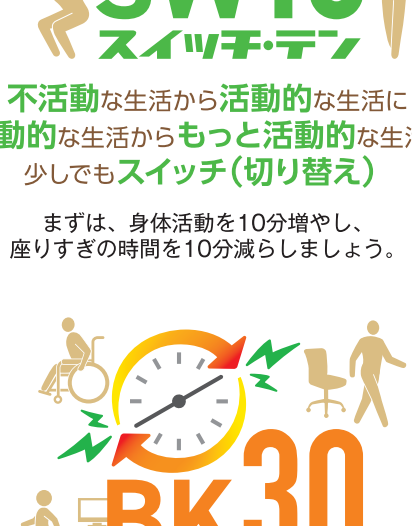


元気と健康のための 筋トレ



不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでも**スイッチ(切り替え)**

まずは、身体活動を10分増やし、
座りすぎの時間を10分減らしましょう。



じっとしている時間を
定期的に**ブレイク(中断)**

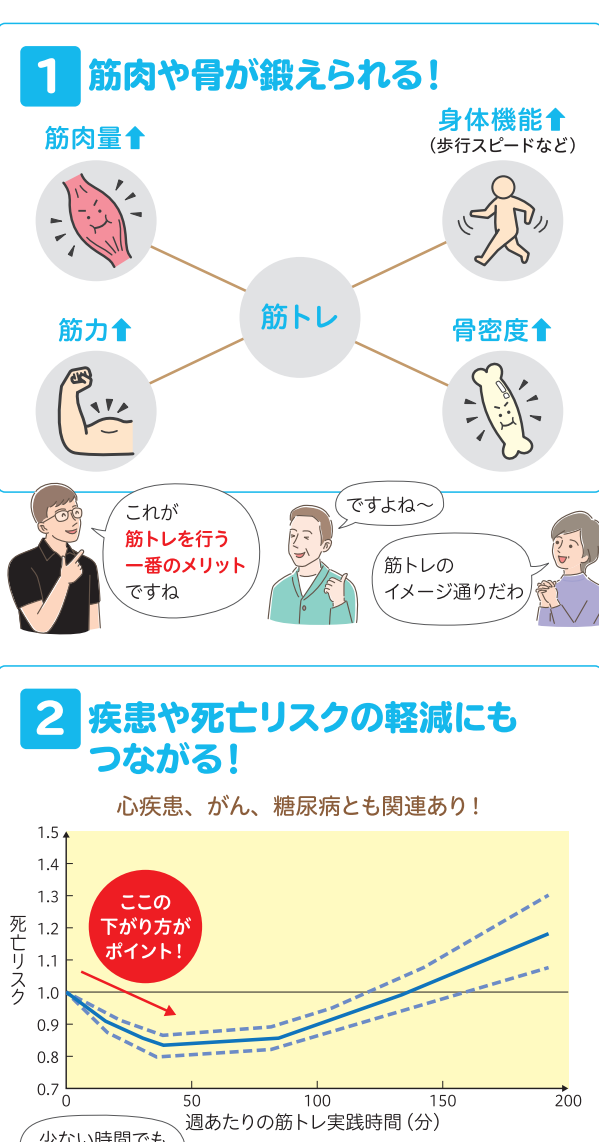
例えば30分に1回、3分程度立ち上がり
からだを動かしましょう。

厚生労働科学研究班

筋トレは“ムキムキ目指す”だけじゃない

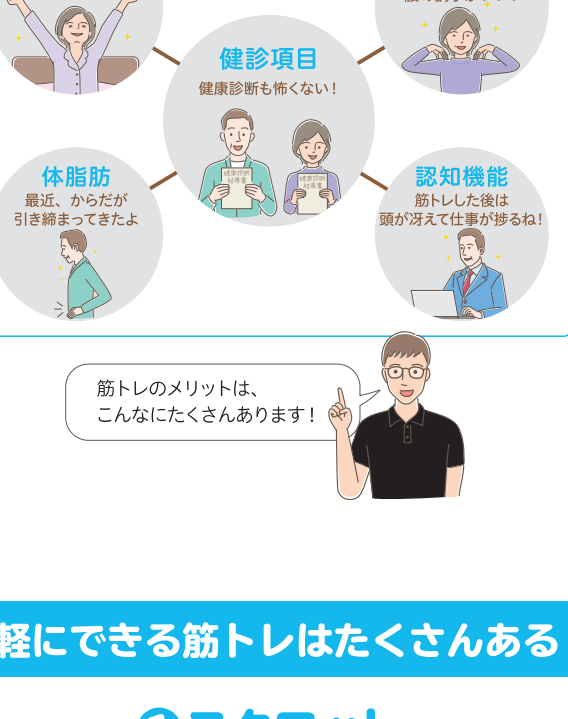


加齢に抗える臓器、それが**筋肉**



筋トレを行うべき**3つ**の理由

1 筋肉や骨が鍛えられる！



2 疾患や死亡リスクの軽減にも つながる！



3 身近なメリットもたくさんある！

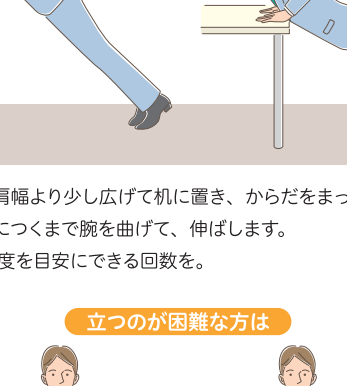


手軽にできる筋トレはたくさんある！

①スクワット

★ちょっとした空き時間に★

きつければ 手で膝を押す
余裕なら 立ち上がりきらずに



構え：足を肩幅程度に開いて立ち、手を胸に置いて背すじを伸ばします。

動作：お尻を後ろに突き出し、上体を前傾しながら深くしゃがんで立ちます。

回数：15回程度を目安にできる回数を。

立つのが困難な方は



構え：椅子に座り、手を胸に置いて背すじを伸ばします。

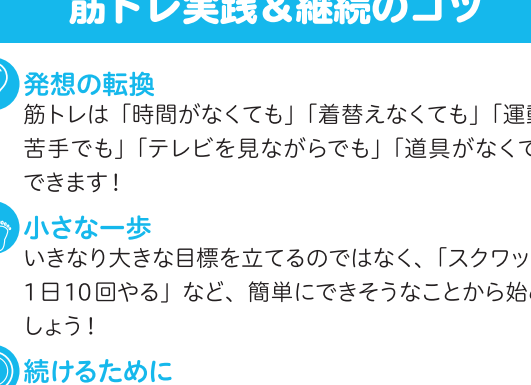
動作：上体を前に倒し、できるだけ強く踏ん張って立とうとします。

回数：15回程度を目安にできる回数を。

②レッグレイズ

★TVタイムなど座っている間に手軽に★

きつければ 膝を深く曲げて
余裕なら 膝を伸ばして

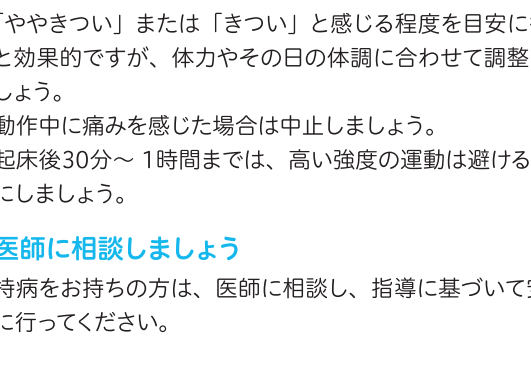


構え：椅子に浅く座り、座面の後ろのほうを持ちます。

動作：両足をできるだけ高く上げて、下ろします。

回数：15回程度を目安にできる回数を。

立つのが困難な方は



構え：椅子に座り、座面の後ろのほうを持ちます。

動作：片足ずつ交互に、できるだけ高く上げ下げします。

回数：左右15回程度を目安にできる回数を。

③プッシュアップ

★デスクワークの合間に★

きつければ 片脚を前に出す
余裕なら 両脚を大きく引く



構え：両手を肩幅より少し広げて机に置き、からだをまっすぐにします。

動作：胸が机につくまで腕を曲げて、伸ばします。

回数：15回程度を目安にできる回数を。

立つのが困難な方は

構え：椅子に座り、胸の前で両手を合わせてから右に寄せます。

動作：両手で強く押し合いながら、右手で左手を押します。反対も同様に行います。

回数：15往復程度を目安に繰り返します。

④カーフウォーク

★通勤やおでかけの最中に★

“かかとをつけずに”強いスナップで！
できる範囲でやってみよう

動作：かかととは地面につけず、前足部をついて足首のスナップで強く蹴って歩きます。

回数：20歩程度を目安に、できる回数を歩行に織り交ぜます。

立つのが困難な方は

動作：椅子に座り、足首のスナップを使って力強く片脚ずつ強く地面を蹴ります。

※手で膝を強く押さえながら行うと負荷が高まります。

筋トレ実践&継続のコツ

発想の転換
筋トレは「時間がなくても」「着替えなくても」「運動が苦手でも」「テレビを見ながらでも」「道具がなくても」できます！

小さな一歩
いきなり大きな目標を立てるのではなく、「スクワットを1日10回やる」など、簡単にできそうなことから始めましょう！

続けるために
歯磨き前、お昼休み、お風呂の前など、ちょこっと筋トレをする時間を決めましょう。やる気は動くことで生まれます！

安全に筋トレを行うために

●呼吸は止めないで
基本的には上げる時に息を吐き、下ろす時に息を吸います。

●無理はやめましょう
「ややきつい」または「きつい」と感じる程度を目安に行うと効果的ですが、体力やその日の体調に合わせて調整しましょう。
動作中に痛みを感じた場合は中止しましょう。
起床後30分～1時間までは、高い強度の運動は避けるようにしましょう。

●医師に相談しましょう
持病をお持ちの方は、医師に相談し、指導に基づいて安全に行ってください。

関連情報

- からだを動かそう！
- 運動習慣を身につけるコツ
- 座りすぎを避けるコツ
- 元気と健康のための筋トレ
- 成人のための身体活動のポイント
- 高齢者のための身体活動のポイント
- こどものための身体活動のポイント
- 働く人のための身体活動のポイント
- 慢性疾患を有する人のための身体活動のポイント
- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班(令和6年度)