

「健康・長寿はからだのメンテが決め手！ 三種の神器の実践でもっと元気になろう」

アクティブ・シニアを目指して

- ・やわらかい発想により、楽しさを。
- ・加齢(エイジング)は病気でない。
- ・他者と比較しないで、マイペースで。
- ・スポーツ・運動のプロセスやふれあいを楽しみ、勝ち負け(結果)にこだわらない。
- ・スポーツ・運動には交流、健康増進、機能改善、パフォーマンス向上、など多様なねらいがある。
- ・生活スタイルは意識することで改善できる。
- ・スポーツのツーリストが増加しているので利用。

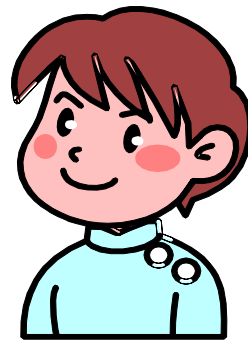


アクティブ・シニアのための三種の神器

- ・有酸素運動(ウォーキングなど)
- ・ストレッチング
- ・筋コンディショニング(筋トレ) +ゲーム・体操

運動前の体調チェック

- ・食欲がない
- ・睡眠不足
- ・疲れている
- ・胸がしめつけられる
- ・動悸を感じる
- ・体温が37度以上
- ・血圧が高い
- ・安静時の脈拍100拍/分以上



運動中の熱中症5か条

- ・暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ・急な暑さに注意
- ・失われる水と塩分を取り戻そう
- ・薄着スタイルでさわやかに
- ・体調不良は事故のもと



自分で出来る運動にチャレンジ

ウォーキング

活動量の少ない方へ

まずは歩数計を使って歩数を知りましょう

胸を張り視線は遠く

肘を軽くまげ、大きく腕を振る

親指の付け根で蹴る

かかとで着地



ウォーキングのポイント

- ・1日合計8000歩～10000歩が目標
- ・気持ちよく動ける、会話ができる程度の強さで
- ・最低10分間の継続ができるように
- ・体調の悪いときは無理はしない

筋力トレーニング

筋力・敏捷性・平衡性が必要な方へ

スクワット

ステップ1



足を肩幅にひらきまっすぐに立つ



つま先と膝を正面に向けゆっくりと座る

ステップ2



足を肩幅にひらきまっすぐに立つ



椅子には座らずぎりぎりで止める

筋力トレーニングのポイント

- ・回数は10～15回
- ・ゆっくり1,2,3,止,4,5,6で戻す
- ・使う筋肉を意識する
- ・呼吸を止めない
- ・無理はしない

腕立て伏せ

ステップ1



膝を床につけて行う



体はまっすぐのまま胸をゆっくり床に近づける

ステップ2



体はまっすぐのまま胸をゆっくり床に近づける

ストレッチ

柔軟性・疲労回復が必要な方へ

ストレッチのポイント

- ・呼吸を止めない
- ・反動をつけずゆっくり伸ばす
- ・気持ちのよいところで止める
- ・20～30秒程度伸ばす
- ・伸ばしている筋肉を意識する



前太ももを伸ばす



ふくらはぎを伸ばす



股関節を伸ばす



腰を伸ばす

過ぎたるは、及ばざるが如し!!

自分にあわせて、絶対に無理はしない