

筋力チェックと手軽な運動のご紹介

筋力チェック



両腕を組んで左右どちらかの脚を上げ、
反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持しましょう



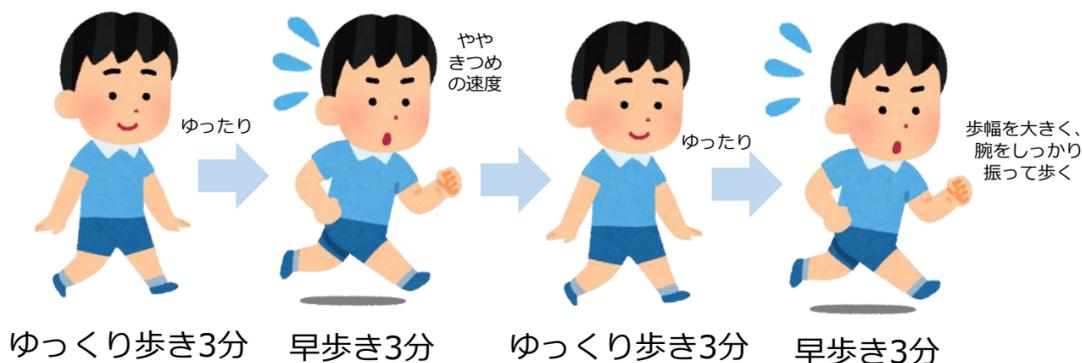
足の筋肉がおちてるなと思ったら、左のQRコードを読んで、「日本整形外科学会 ロコモONLINE」で紹介されているトレーニングをしてみましょう

<https://locomo-joa.jp>

手軽な運動

インターバル速歩

「早歩き」と「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法



目標は1日30分以上、週4日以上



10歳若返る！「インターバル速歩」
—生活習慣病・介護予防のための新しい運動処方システム—

能勢 博
信州大学学術研究院 先端領域融合研究群バイオメディカル研究所 先端疾患予防学部門
同院・大学院医学系研究科疾患予防医学系専攻・スポーツ医学教室

https://www.jstage.jst.go.jp/article/shinshumedj/66/1/66_11/_pdf/-char/ja

信州大学の教授が考案

5カ月間のインターバル速歩トレーニング効果として

- ・体力が最大20%向上
- ・生活習慣病の症状が20%改善
- ・うつ症状と膝関節痛の症状がそれぞれ50%改善

インターバル速歩はめっちゃ効果があるよ！無理せず、1日15分・週2から始めてみよう



毎日の積み重ねが大事だね
むりない範囲でトライしてみよう

