

運動の効果

- **血糖コントロール(生活習慣病の予防)**
- **筋力・体力向上**
- **心肺機能向上**
- **骨密度向上**
- **血行改善**
- **脳活性化**
- **ストレス発散**

運動療法のポイント

- **運動の種類**
- **運動強度**
- **運動時間**
- **運動頻度**

運動の種類



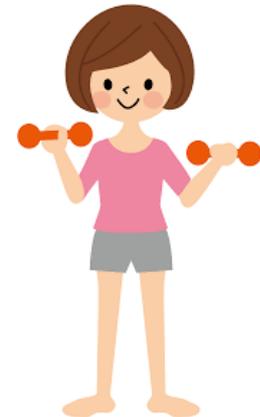
- **有酸素運動**

歩行、ジョギング、水泳、自転車

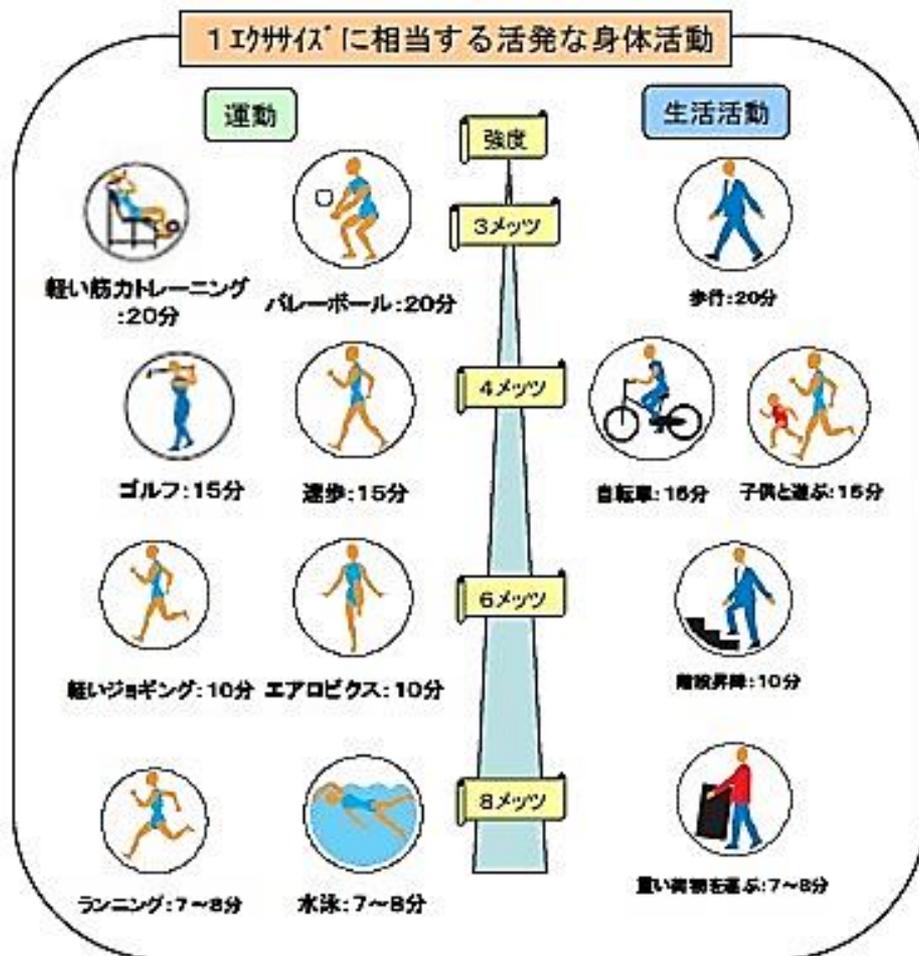


- **レジスタンス運動(筋力訓練)**

スクワット、ダンベル体操



運動強度



「楽」～「ややきつい」運動を選びましょう！！

運動時間

運動による消費量

100kcalを消費する運動量は次の通りです。



歩行(30分)



速歩(22分)



ジョギング
(15分)



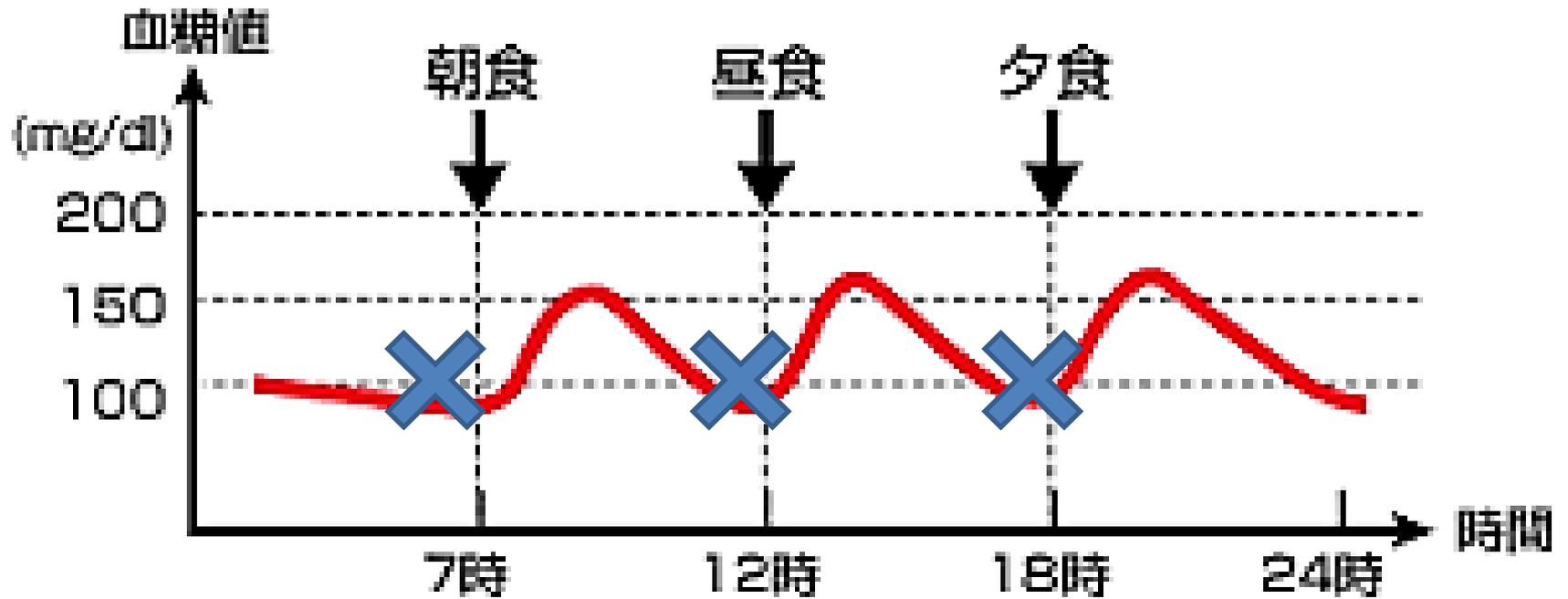
自転車に乗る(22分)



水泳(11分)

20分以上の運動を目標にしましょう！！

時間帯



食前の運動はやめましょう！！

運動頻度

運動の効果は3日以内

→3回/週 運動しましょう！！

- **忙しい方は短時間の運動でもOK**
- **日常生活で運動する努力を**
 - エレベーターを使わない
 - 駅まで歩く
 - 1000歩多く歩く

フレイル体操

自宅でできる運動

体調に合わせて1~3セット/日

★★



膝あげ 10回

POINT!
背筋を伸ばす!

★★

★:運動負荷量

足上げ 10回



POINT!
膝を曲げない!

★★★★

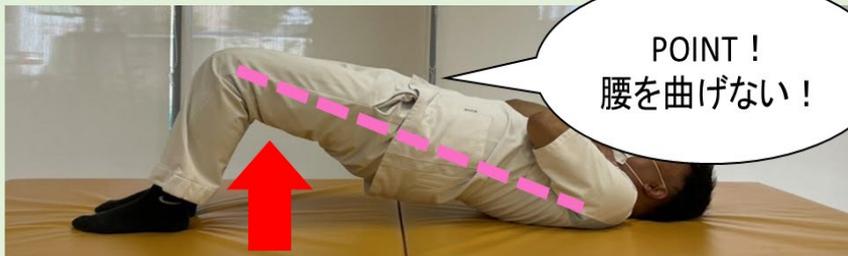


立ち上がり 10回

POINT!
背筋を伸ばす!
内股にならない!

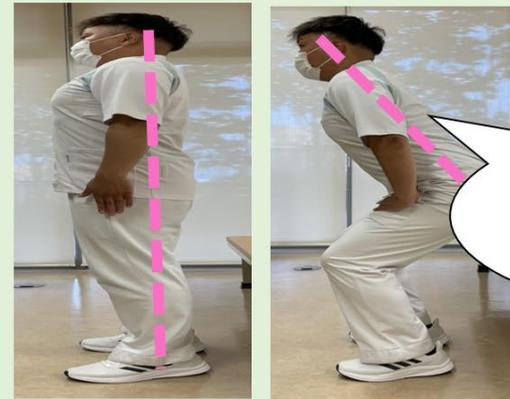
★★★★

お尻上げ 10回



POINT!
腰を曲げない!

★★★★



スクワット 10回

POINT!
背筋を伸ばす!
内股にならない!