

# 見つけよう今日からできること

## 基礎編

エスカレーターやエレベーターを  
使うことが多い



移動は車やバス・電車が多い



1 日中座りっぱなしが多い



階段を使う



歩いて移動する・自転車にかえる  
1 駅手前で降りて歩く



気分転換に体操する  
少し遠くのトイレまで歩く

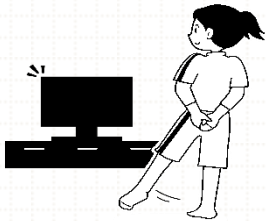


## ～家でできること～

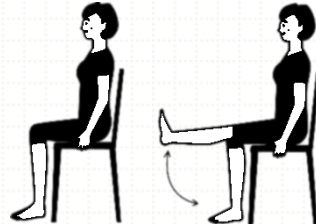
立ち作業時につま先立ち



テレビを見ながら筋トレ



椅子に座りながら足上げ



できそうなものに○をつけてみましょう。

週

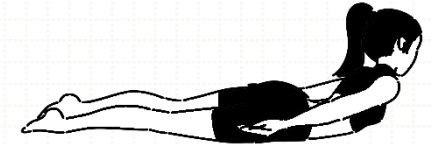
回からチャレンジ

## 応用編

## レジスタンス運動



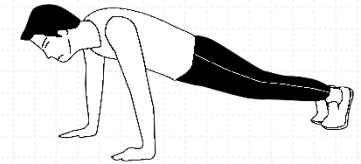
大殿筋ブリッジ



背筋



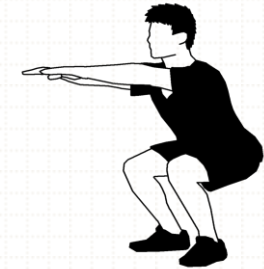
腹筋



腕立て



ダンベル上げ



スクワット 等

連続しない日程で“週 2~3 回” 上半身、下半身の筋肉を含んだ数種類の  
レジスタンス運動をしましょう。まずは 10~15 回を目安に 1~3 セット  
繰り返すことが勧められています。

## 有酸素運動

週 150 分以上/週 3 回以上で 20~30 分程度行うことが勧められています。

レジスタンス運動+有酸素運動を併用することはそれぞれ単独で行うよりも  
血糖コントロールの改善効果等が期待できます。

また同時に筋肉の質も改善できます。

筋肉がつくことで基礎代謝も上がるため太りにくい体を作ることができま

