



自重を活用! ストレッチ&筋トレプログラム

監修:都竹茂樹 (熊本大学 教授システム学研究センター教授・医師)

生涯健康で過ごすには、ライフステージの変化にあわせた体重管理が大切です。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」では加齢などで生じるリスクを踏まえ、健康的なBMIの範囲について年齢別に示しています。

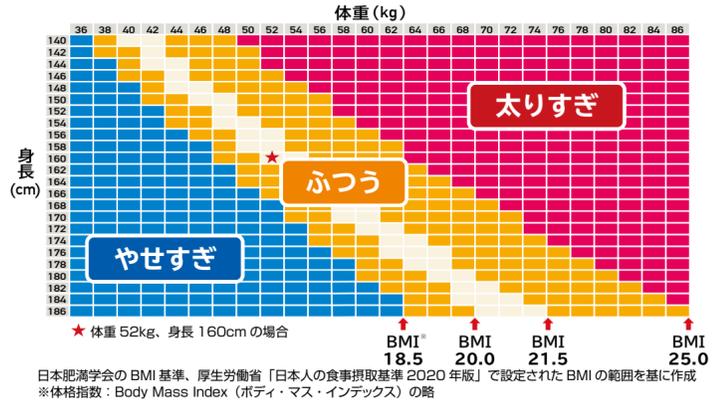
◎年齢別にみた健康的なBMIの範囲

年齢	健康的なBMIの範囲
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

判定: 範囲内、範囲より低い、範囲より高い

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

標準的。これからも健康的な体重を保ってください。
やせ傾向。筋力・体力・免疫力が低下しやすい状態です。低栄養の改善、適度な身体活動が必要です。
肥満傾向。血圧・血糖・血中脂質等の異常が起きやすい状態です。メタボを指摘されている人は減量を。



月

4秒筋トレ (上げる・下げるなど各動作すべて4秒間)

目が覚めたら お尻上げ

- あおむけに寝る
- 肩とかかとを支点にして、「1、2、3、4」と数えながらお尻をもち上げる



体幹(30秒筋トレ)

息は細く長く吐きつつける

テレビを見ながら タオルはさみ

- ひざを90度曲げて、床に座る
- 両ひざでたたんだタオルをはさんで押しつぶす
- ※ひざ痛の方にもおすすめ



上半身・下半身の30秒ストレッチ

息は細く長く吐きつつける

布団を取り込みながら お代官様

- 両手両ひざを床につける
- 両手は肩より前につく
- 息を吐きながら、胸を床に近づける
- 30秒間キープ



火

仕事の前に 腕立てふせ

- うつぶせに寝る
- 手は胸の横、脇は30度広げる
- 「1、2、3、4」と数えながらひじがのびきる手前まで上体をもち上げる
- 肩・腰・ひざは常に一直線



お湯を沸かしながら ヨガポーズ

- おなかに力を入れ、まっすぐに立つ
- 胸の前で両手を合わせる
- 右足の裏を左足太ももに置く
- 反対側も同様に



おかえり前に ふくらはぎのぼし

- 両足を前後にひらく
- 息を吐きながら、体重を前足にかける
- 後ろ足のかかとをしっかり床につける



水

買い物ごた デッドリフト

- 足を肩幅にひらく、買い物袋を両手でもつ
- 4秒かけて、お尻を後ろに突き出す
- 「1、2、3、4」と数えながら元の姿勢に戻る
- 背中丸まらないよう注意



ゴロゴロしながら 逆スーパーマン

- あおむけに寝る
- 両手両足を上下にのぼす
- 両手両足をもち上げ、肩は床から離れた状態でキープ



子どもを見ながら タオルで胸のストレッチ

- 足を肩幅にひらく
- 背中側でタオルをもち、胸をはる
- 腕を上にもち上げる



木

朝ドラ見ながら ニートウーチェスト

- 両足をのばして、床に座る
- 両手を腰の横に置き、体を支える
- 「1、2、3、4」と数えながら、両足を胸に引きつける



手洗いついでに もち上げ タオルでスクワット

- 両足を肩幅に広げる
- タオルの両端をひっぱるように両手でもつ
- タオルをもちながら、頭の上にもち上げる
- お尻を後ろに突き出し、しゃがんだ姿勢をキープ



おやすみ前に 太もも後ろのぼし

- 両足の裏を合わせるように、股関節をひらいて床に座る
- 片足をのぼす
- 上体をゆっくり倒して30秒間キープ



金

買い物帰りに アップライトローイング

- 両足を肩幅にひらく
- 両手で荷物をもつ
- 「1、2、3、4」と数えながら荷物を引き上げる
- ひじは常に手首より高い位置



洗濯前に タオルつまみ

- 床にタオルを広げる
- 足の指でタオルをつかむ



レンジを待ちつつ 背中のぼし

- 壁から少し離れ、ひじを壁に押しつける
- 壁にもたれかかり、背中をのぼす
- イスを使う場合
- 両ひざをつき、両腕をイスの座面につける
- ゆっくり沈み込む

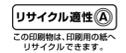


土・日のちょいトレは「ちょいトレ動画」から見る事ができるよ!

(スマートフォン・タブレット端末のQRコード読み取りアプリを立ち上げて、このQRコードにかざしてください)



カレンダー | 2023.1~2023.12 毎日体を動かし、体操をした日にはカレンダーに○をしましょう



禁無断転載©東京法規出版 HE166200-WV19

1月 January	2月 February	3月 March	4月 April	5月 May	6月 June
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7 元日 節分の日	1 2 3 4	1 2 3 4	1	1 2 3 4 5 6 憲法記念日 みどりの日 こどもの日	1 2 3
8 9 10 11 12 13 14 成人の日	5 6 7 8 9 10 11 建国記念の日	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25 天皇誕生日	19 20 21 22 23 24 25 春分の日	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
29 30 31	26 27 28	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29 昭和の日	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30
7月 July	8月 August	9月 September	10月 October	11月 November	12月 December
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1	1 2 3 4 5	1 2	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 文化の日	1 2
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12 山の日	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14 スポーツの日	5 6 7 8 9 10 11	3 4 5 6 7 8 9
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	10 11 12 13 14 15 16
16 17 18 19 20 21 22 海の日	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23 敬老の日	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25 勤労感謝の日	17 18 19 20 21 22 23
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31	26 27 28 29 30	24 25 26 27 28 29 30
30 31					31

※祝日の表記は、内閣府や国立天文台のものに準拠する。祝日改正や諸事情により、祝日・休日・行事が変更になる場合があります。