

今いる場所をジムにする！

監修：都竹茂樹（大阪大学スチューデント・ライフサイクルサポートセンター教授・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

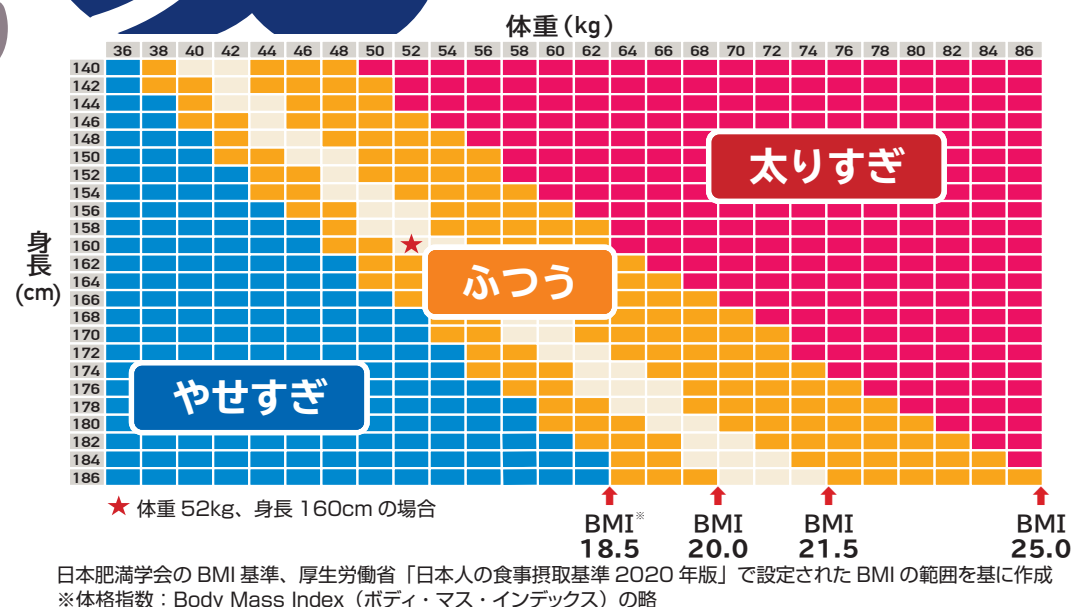


どこでも

ジム

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）

目覚ましコーヒーを飲みながら二の腕引き締め

- ★両手は肩幅、イスの座面に置く
- ★足幅も肩幅、ひざがのびるまで両足を前に
- ★床につくぐらまでお尻を床に落とし沈み込む
- ★「1、2、3、4」と数えながら腕をのばす



体幹(30秒筋トレ)

息は細く長く吐きつづける

着替える前にプランク

- ★手は肩の真下につく
- ★肩・腰・足首は一直線
- ★おなかに力を入れて、30秒間キープ



上半身・下半身の30秒ストレッチ

息は細く長く吐きつづける

デスクワークしながら脛のストレッチ

- ★イスに座って、片足を後ろに
- ★つま先を床につけ、足首をのばすように脛をのばす
- ★反対の足も同様に



火

通勤前に背中引き締め

- ★足を肩幅にひらく
- ★ペットボトルを右手にもち、ひざは軽く曲げる
- ★イスの座面に左手をつき、背筋をのばす
- ★「1、2、3、4」と数えながら右ひじをもち上げる
- ★反対の手も同様に



お昼寝から目覚めたら脚上げ

- ★あおむけに寝る
- ★両手は体の横、両足は30度外にひらく
- ★片足をのばして、上に上げて30秒間キープ
- ★反対側も同様に



PC作業の合間にバンザイ肩甲骨

- ★両手をクロスし、手のひらを合わせる
- ★両手を上げる



水

バスを待ちながら太ももとお尻引き締め

- ★足を前後にひらく
- ★4秒かけて腰を真下に落とす
- ★前の太ももと地面が平行になるまで腰を落とす
- ★「1、2、3、4」と数えながら立ち上がる
- ★反対の足も同様に



目が覚めたら自転車こぎ

- ★あおむけに寝て、両手は首の後ろで組む
- ★上体を左にひねり、右ひじと左ひざをタッチして30秒間キープ
- ★反対側も同様に



お風呂上がりに太もも前と腸腰筋ストレッチ

- ★左ひざを前にひきまづく
- ★右ひざは床につけ、足首にタオルをひっかけ右手でもつ
- ★タオルをひっぱる
- ★反対側も同様に



木

エレベーターを待ちながら太ももとお腹引き締め

- ★まっすぐに立ち、手は腰に
- ★「1、2、3、4」と数えながら床と平行になるまで太ももを引きあげる
- ★反対の足も同様に



ごはんの前に逆腕立てふせ

- ★両手両足をひらき、床につく
- ★逆Vの字をつくる
- ★頭を真下に入れ、両ひじを曲げる
- ★頭が床につくまで沈みこんで30秒間キープ



子どもが寝たら前腕とそけい部のストレッチ

- ★両手両ひざを床につける
- ★手は肩の真下に置き、指先は体側
- ★両ひざを外にひらく
- ★30秒間キープ



金

朝ごはんを食べながら内もも引き締め

- ★イスに座る
- ★ひざの間にタオルをはさむ
- ★「1、2、3、4」と数えながら両足でタオルをつぶす



お布団を干す前に横向きプランク

- ★横向きに寝る
- ★ひじと足を支点に腰を浮かす
- ★息を吐きながら30秒間キープ
- ※肩、腰、足は常に一直線
- ※きつい場合は、ひざについて
- ★反対側も同様に



朝ごはんを食べ終わったらイスに座って開脚

- ★イスに座って、足を左右に大きくひらく
- ★息を吐きながら、上体をたおす
- ★このとき、胸をはるつもりで、上体は曲げない



土・日のどこでもジムは〔どこジム動画〕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 | 2024

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

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

VEGETABLE
WIL INK

禁断転載©東京法規出版
HE166280_X19

1月 January

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月 February

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月 March

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4月 April

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月 May

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月 June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月 July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月 August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月 September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月 October

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月 November

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月 December

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※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。

鹿児島県歯科医師国民健康保険組合