

+10分 からだを動かす



ストレッチ & トレーニング

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。

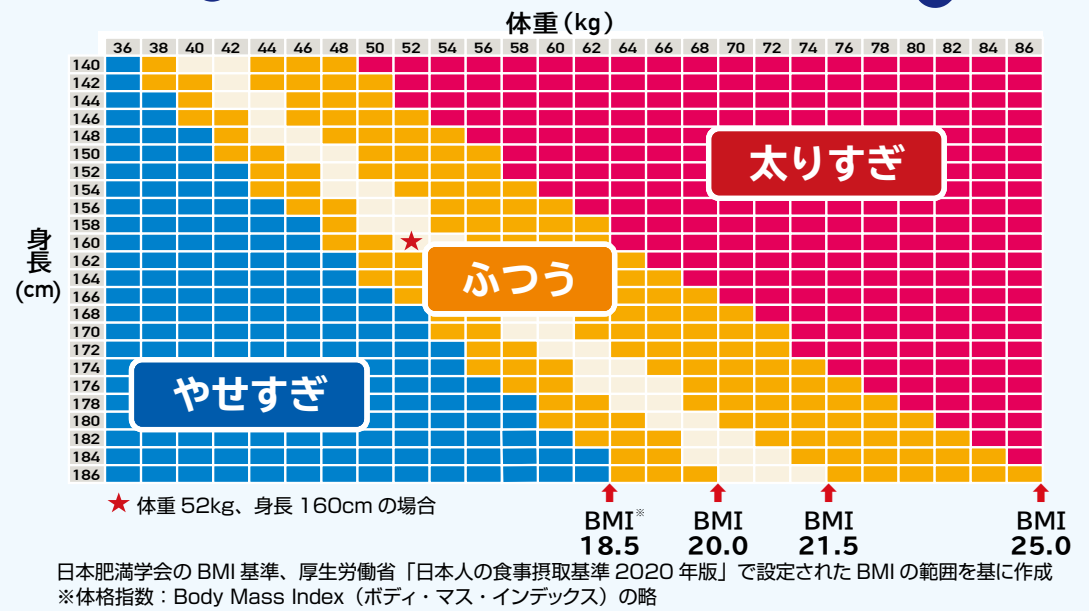
◎年齢別にみた健康的なBMIの範囲

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

範囲内..... 標準的。これからも健康的な体重を保ってください。

範囲より低い... 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。

範囲より高い... 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。



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）

引きしめに！ 全身筋トレコース

肩こり・猫背予防に！ 肩周りスツキリコース

腰痛予防に！ 腰周りスツキリコース

月・木

壁押し腕立てふせ

ポイント
ひじをのばすときは、のびすぎないようにしましょう！

- ①肩の高さから手のひら1.5～2つ分下の位置で壁に手をつけ、ひじを曲げる
- ②4秒かけてひじをのばし、4秒かけてひじを曲げる

肩まわし

- ①手を肩の上に寄せ、ひじで円を描くように後ろまわし
- ②前まわしも同様に

※息は細く長く吐きつづける

ポイント
胸をはって、ひじで大きな円を描きましょう！

腸腰筋のストレッチ

- ①片ひざ立ちになり、右足の甲を床につける
- ②腰をゆっくりと前に出し、両手をバンザイするように上げ30秒キープ
- ③反対側も同様に

※息は細く長く吐きつづける

ポイント
おなかにも力を入れ、息を止めないように注意しましょう！

+α
右手を上げ、からだを左に倒す

火・金

手足ののびし

- ①両手をイスや台につき、肩幅に広げる。ひじをのばし、からだもまっすぐに
- ②4秒かけて左ひじと右ひじをタッチするように曲げた後、4秒かけて一直線になるようにのばす

ポイント
つらい場合は、足をイスに近づけて行いましょう！

肩甲骨引き寄せ

- ①足を肩幅にひらき、両手を後ろで組む
- ②手を高く後ろにもち上げる
- ③もち上げたところで30秒キープ

※息は細く長く吐きつづける

ポイント
胸をはった姿勢で行いましょう！

太もも裏のストレッチ

- ①足を半歩前に出し、前のつま先を上げる
- ②足をのびたままお尻を後ろに引き、からだを前に倒し30秒キープ
- ③反対側も同様に

※息は細く長く吐きつづける

ポイント
太もも裏が気持ちよくなるまでキープしましょう！

+α
からだをさらに前に倒す

水・土

スクワット

- ①イスに座り、両足を肩幅にひらき、つま先を外に30度向ける
- ②親指を前にして両手を腰にそえる
- ③4秒かけてゆっくりと立ち上がり、4秒かけてお尻をつき出すようにしゃがむ

ポイント
立ち上がるときは、ひざをのびすぎないようにしましょう！

背中をのびし

- ①壁から少し離れた位置に立ち、ひじを高く上げ壁につける
- ②壁に寄りかかるときにわきをのびし、30秒キープ
- ③反対側も同様に

※息は細く長く吐きつづける

ポイント
息を止めないように注意しましょう！

+α
両ひざをつき、イスの座面に両ひじをつけて行う

背中を丸めるストレッチ

- ①両足を肩幅にひらき、ひざを軽く曲げる
- ②組んだ手を前に突き出し、背中を丸めて30秒キープ

※息は細く長く吐きつづける

ポイント
視線はおへそに向けましょう！

+α
背中を丸めた後に上体を左にひねる反対側も同様に



全部の〔ストレッチ&トレーニング動画〕を見ることができるよ！
(スマートフォン・タブレット端末の二次元コード読み取りアプリを立ち上げて、この二次元コードにかざしてください)



2025年 カレンダー 1月 ▶ 12月

からだを動かした日を○で囲みましょう！
祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になる場合があります。



<p>1月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	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		<p>2月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	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		<p>3月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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						<p>4月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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							<p>5月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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						<p>6月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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																				
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<p>7月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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						<p>8月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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						<p>9月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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							<p>10月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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						<p>11月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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							<p>12月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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					
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																										