

TPOに合わせて、いつでもどこでも **プラス・テン +10** を！

今より 10 分多く
からだを動かすだけで、健康寿命を
のばせます。

平日は

起床



- 目覚めの1分
寝ながら身体をねじる
- 歯をみがきながら、
つま先立ち、足踏み
- ラジオ体操
- 洗濯干し
- ゴミ出し



通勤時

- 自転車で通勤
- 早歩き
- 電車通勤なら
つま先立ちで、
背筋を伸ばす



仕事中

- こまめに動く
(コピー等)
- 階段を使う
昇りは、***ドロイン**しながら上がる
- 遠くのトイレを使う
- トイレで**ストレッチ**
- お茶を入れながら、
お尻の穴をキュッと
つぶめてヒップアップ
- 会議中に足上げ



昼休み



- 歯をみがきながら、
つま先立ち、足踏み
- 散歩
(意識的に大股で20~30分)
- 昼食は、遠くの店で
- 食後の**3分間体操**(※)
- できたら**軽運動**
(卓球、バドミントン)



仕事中

- こまめに動く
(コピー等)
- 階段を使う
- デスクワーク中***ドロイン**
- 遠くのトイレを使う
- トイレで**ストレッチ**



帰宅時

- 遠回りのルートで帰宅
- 自転車で通勤
- 早歩き
- 電車通勤なら
乗車中筋トレ、つま先立ち



ぐっすり睡眠

就寝



仕事の休憩時間

- 椅子に座って**ストレッチ**
- つま先立ちで、背筋を伸ばす
- 筋トレ
机を使って腕立て伏せ
机の持ち上げ



夜間

- 歯をみがきながら、
つま先立ち、足踏み
- 食後の**3分間体操**
- テレビを見ながら**ストレッチ**
- ながら**筋トレ**
- ウォーキング



- ◎ **自分の目標を立てましょう。**
- ◎ **できそうなものに、チェックを入れてみましょう！**
- ◎ **継続することが大事です。**

※3分間体操、ストレッチ、筋トレの参考資料は別にあります。

休日は

- 子どもや動物と遊ぶ
- 歩いて買い物
- きびきびと掃除や洗濯
- プールやスポーツジムへ
- 1時間くらいウォーキング
- 好きなスポーツをする
(テニス、野球、ゴルフなど)
- 釣りに行く
- ゴルフの練習



【運動して、こころも元気に！】



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット (独)国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

*ドロイン(お腹へこませキープ状態)

お腹をへこませ運動(腹筋運動)でお腹すっきりと！

ぽっこりお腹をへこませるには、内臓の筋肉を鍛える必要があります。ぽっこりお腹を解消するために鍛えなければいけない筋肉は、「腹直筋」と「腹横筋」です。
「腹横筋」：わき腹の筋肉の最下層に横に走っていて、内臓を正しい位置に保ち、お腹の前後の厚みを押さえる働きがある。
「腹直筋」：お腹を縦に縮める働きをしている。



<お腹のへこませ方>

- ・良い姿勢をして、お腹を凹ませるだけ
- ・まずは、お腹に手を当てて、大きく息を吸い込む。このとき、おへそと背中をくっつけるようなつもりでお腹をへこませる。
- ・最初は、息を止めないとお腹をへこませていられないが、慣れてきたら、自然呼吸をしながらそのままキープしてみるようにする。
- ・仕事中のいつでもどこでもできます。車運転中、信号待ちの間、デスクワークの合間でも、立っただけでも座ったままでもへこませることはできます。とにかく、意識して何回でもやってみましょう。

協会けんぽ山梨支部より

無理をせず 身体を動かしましょう !!