



運動

健康長寿の道のりは あなたの脚でいきましょう!

プラス10

★ウォーキング (プラス10でプラス1,000歩!)

いつもより10分多く歩くと、
およそ1,000歩プラスして
歩いたこととなります。

ウォーキングの
前後にストレッチ!



ウォーキングを推進しています♪

五条川沿いには歩く仲間がいっぱい!
あなたもさっそく始めましょう。



「いきいきウォーキング」の様子

★足腰きたえて、いつまでも若々しく!

簡単なストレッチと筋トレを紹介します。空いた時間にやってみましょう。

プラス10

ストレッチ

アキレス腱
伸ばし



アキレス腱と
ふくらはぎが
伸びます!



両足のつま先をまっすぐ前
に向けるのがポイントです。
かかとを床にしっかりつけ、
前に体重をかけてそのまま
10秒間キープ!
ゆっくりと呼吸しましょう。
(反対の足も同様に)

筋トレ

太ももの筋トレ
椅子にお尻だけ
のせて座ります。



膝をまっすぐ伸ばして、
5秒間キープ!
太ももの筋力アップに
効果あり!
(左右10回ずつ)

筋トレ

膝上げ(腹筋)



視線は
おへそへ



息を吐きながら、片足ずつ
膝を胸に引きつけるように、
ゆっくり上げてゆっくり下ろ
します。
ゆっくりすることで、腹筋
アップ! (左右10回ずつ)