

健康長寿へ いきいき



見直そう！

おうち
時間

【監修】山田 実 筑波大学人間系教授

健康づくりは家でもできる！
筋力・免疫力アップでいきいきとした毎日へ

家事を行うなど、
日常的に活発に
体を動かしましょう。



てきぱきと活発に！

運動をプラスして、
筋肉を維持しましょう。



習慣にしよう！

動かない時間を
減らし、立ったり
歩いたりしましょう。



まずはここから！

具体的な運動方法を
次ページにてご紹介します

心身ともに健康な毎日を過ごすために重要なのは、

「毎日の運動習慣」「栄養バランスのよい食事」

「人との交流・ストレスの解消」です。

この機会に家の中での過ごし方を見直してみましょう！

健康長寿へステップ



家の中でもできる運動で、**筋力アップ**を目指しましょう

すべり止めがついた椅子や、安定感のある椅子を使用して行いましょう。

★ 色の付いた部分の筋肉を意識して行いましょう。

テレビを見ながら!

STEP 1

ちよこっと運動

深呼吸

鼻から息を吸いながら「1・2・3・4」で両腕をあげ、「5・6・7・8」で口から息を吐き腕をおろす。

8秒×3セット



肩と脇腹を伸ばす運動

腰に手をあて、もう片方の手を上にあげる。「1・2・3・4」で体を傾け、「5・6・7・8」で戻る。左右両方行う。

8秒×3セット

呼吸を止めずに気持ちよく伸ばす



足踏み

立った姿勢（もしくは椅子に座った姿勢）で足踏みをする。両手、両足を大きく左右交互に振る。

60秒×3セット

リズムよく行う



座った状態でも効果的

トレーニングの前に!

STEP 2

ストレッチ

太ももの裏のストレッチ★

椅子に腰掛け、膝をしっかり伸ばした状態で体を前に傾けていく。この際、膝が曲がらないように注意する。

20秒×3セット

膝が曲がらないように手で押さえる



太もも前側のストレッチ★

椅子から半分お尻を出すように座り、足を後ろに引く。おへそを前に突き出すように太ももの前を伸ばす。

20秒×3セット

椅子の背をつかみバランスをとる



ふくらはぎのストレッチ★

膝を伸ばした状態で片足を後ろに引き、体を前に傾けながら伸ばす。

20秒×3セット

前足に少しずつ体重をのせていく



健康長寿は足腰から!

STEP 3

筋力アップトレーニング

スクワットトレーニング★

太もも全体・お尻を鍛える

椅子の前に立ち、お尻を座面に近づけるようにゆっくり膝を曲げ、ゆっくり戻す。

10秒×3セット

背筋はまっすぐお尻が座面に触れないように10秒キープする



足文字トレーニング★

太ももの前側を鍛える

足の付け根から足全体を動かし、つま先で文字を書く。

5文字×3セット

慣れてきたら文字数を増やす



かかとあげトレーニング★

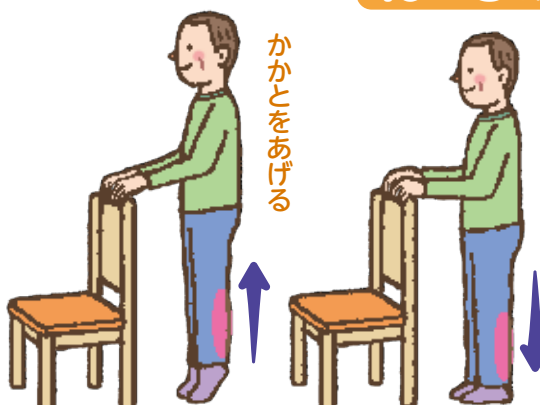
ふくらはぎを鍛える

椅子に手を添えて、つま先立ちとかかと落としをくり返す。

10回×3セット

かかとをあげる

ゆっくりとかかとをおろす



STEP 1

STEP 2

STEP 3

の運動はできるものから取り組み、毎日の習慣にしましょう!

厚生労働省のホームページに全国の自治体が考案した、自宅でもできる体操動画をご紹介します。
ダウンロードはこちらから <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/taisomap.html>



栄養バランスのよい食事と
適度なストレスの解消で

免疫力



を
目指しましょう!

1日3食、栄養バランスよく食べて



ウイルスや細菌などの病原体から体を守る「免疫細胞」のおよそ7割が腸内に存在しています。腸内環境を整えることは、免疫力アップにつながります。

／ ごはん、パン、麺など ／

主食

体を動かすエネルギーとなり、
体温や細胞の働きを保ちます。

／ 肉や魚、卵、大豆料理など ／

主菜

免疫細胞の原料となるたんぱく
質が豊富に含まれています。

／ 緑黄色野菜など ／

副菜

にんじん、かぼちゃなどに含まれるビ
タミンAは免疫細胞を活性化させます。

／ 食物繊維・発酵食品 ／

副菜

善玉菌が増えるのを促し、腸内
環境を整えるのに役立ちます。



いも、きのこ、海藻料理など に含まれるミネラルは体の調子を整えます。

心を元気に! 笑顔で過ごせば



人との交流（家族、友人との
電話やメールなど）は、よい
気分転換になります。



歌を歌う、よく話す、よく笑
うことでストレスの解消。お
口周りの筋肉も鍛えられます。



日中は活発に動き、夜はぐっ
すり眠ることで生活リズムが
整い、心身の疲れがとれます。