

指すは週 **23** エクササイズ EX!

につながります。ここではその主なものをご紹介します。ぜひ参考にしてください!

重い荷物を運ぶ

8分



スコップで
雪かき
10分

掃除機を
かける

17分



自転車 **15分**



このページはすべて

生活活動

運動以外の、職業
活動上のものも含む
身体活動

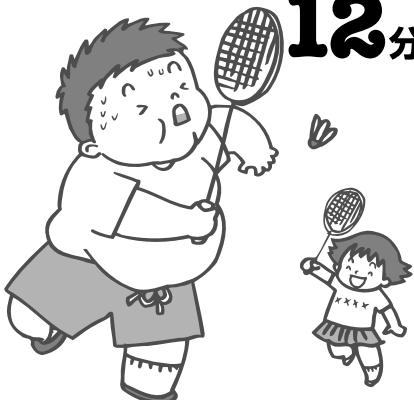
階段昇降

10分



子どもと遊ぶ

12分



歩行 **20分**

決して無理はしません。
楽しいと思えることが大切です。



花川北在住
なかにしすすむ
中西進さん(62歳)

脳卒中で倒れて以来、リハビリを兼ねて歩き始めたという中西さん。

お気に入りのコースは紅葉山公園の周りで「今では1日1回歩かないとかえって気持ち悪い」と笑います。歩く時間は20分ほど。6年間、よほどの悪天候でない限り、休まず続けてきましたが、それも「朝の空気で気分もすっきりするから。今では歩くこと自体が本当に楽しいです」。冬は家の中で運動したり、雪かきで汗を流すなど、決して無理はしません。「辛いと感じるのも最初の1週間くらいまで。石狩は歩く環境として最高です。ぜひ、皆さんも始めてみませんか!」



歩数計を
付けて1日1万歩を
目指しましょう!
毎日続けられれば1週間で
23EX達成です。

例えば

3メッツ以上

エクササイズ

こんな活動が1EX.目

毎日の生活の中で上手に「生活活動」と「運動」を組み合わせることがメタボ予防

軽いジョギング

10分



水泳 7~8分

ソフトボール

12分



太極拳

15分



このページはすべて

運動

体力の向上を目指して
計画的・意図的に実施する
身体活動

ゴルフ 15分



軽い筋力
トレーニング 20分

自宅で簡単にできる、
筋力トレーニングを
お教えします！

市では今年、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善のため、日々の食事や運動を含めた生活習慣を見直す「メタボ予防講座」を開催しています。講座では右のような、自宅でも簡単にできる筋力トレーニングなどもご紹介しているので、ぜひ気軽にご参加ください！運動指導士が楽しく、分かりやすく指導してくれるのも魅力です。

→申込方法や問い合わせ先など詳しくは21ページをご覧ください。

「メタボ予防講座」より
脚・腹周りをひきしめる運動

この幅をキープ！



- ① 足を肩幅より大きく開き、つま先を外側へ向けて立つ。
- ② 手は前に伸ばして、バランスをとりながら膝を外側へ曲げるようにして、腰を落とす。
- ③ 元の姿勢に戻す。

- ④ 以上の動作を10~20回続ける。ゆっくりやればやるほど効果的！



- ⑤ ④を1セットとして、1日2~3回行ってください。
※ひざ・股関節に痛みを感じる方はやめましょう

山を登る

(1~2kgの荷物を背負って)

8分



「生活運動」と「運動」の事例については厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/ken>