

～こころとからだの健康を維持しましょう～

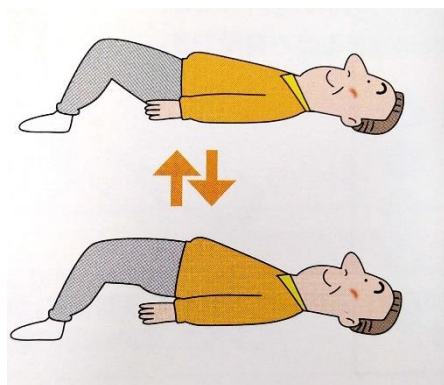
なぜ運動が必要？

筋肉が糖・脂肪を取り込んでエネルギーとして消費します
運動を継続すると糖・脂肪を効率よく消費しやすくなり、
良好な血糖コントロールの手助けになります



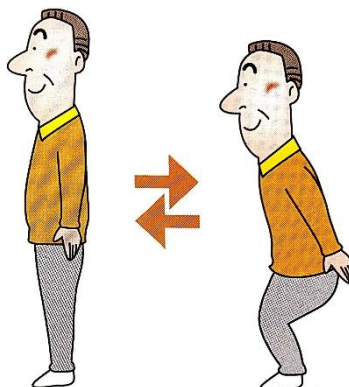
今回は自宅で簡単にできる筋力トレーニングを紹介させていただきます!!

①おしり上げ運動



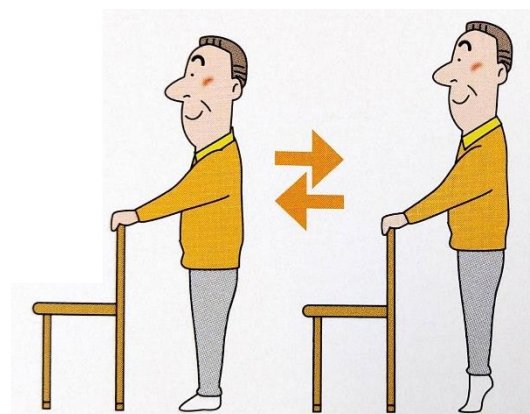
仰向けで、ゆっくり
おしりを上げ下げする

②スクワット



膝が足の位置より前に
出ないように腰を下ろす

③つま先立ち



踵を上げてつま先立ちに

- 他には…
- ・家事をして身体を動かす
 - ・家の階段を上り下りする
 - ・椅子などに座った状態で足を動かす



回数は少し疲れを感じる程度を目安にしてください
基本的には毎日、少なくとも2日に1回おこなうようにしましょう!!

注意点

- 運動する際は転倒に注意してください
- 運動に伴う制限（心疾患・呼吸器疾患・運動に伴う痛みなど）がある方は無理のない範囲で運動を行ってください