

体を動かすためのヒント 手軽に体操

1日何歩、歩いていますか？

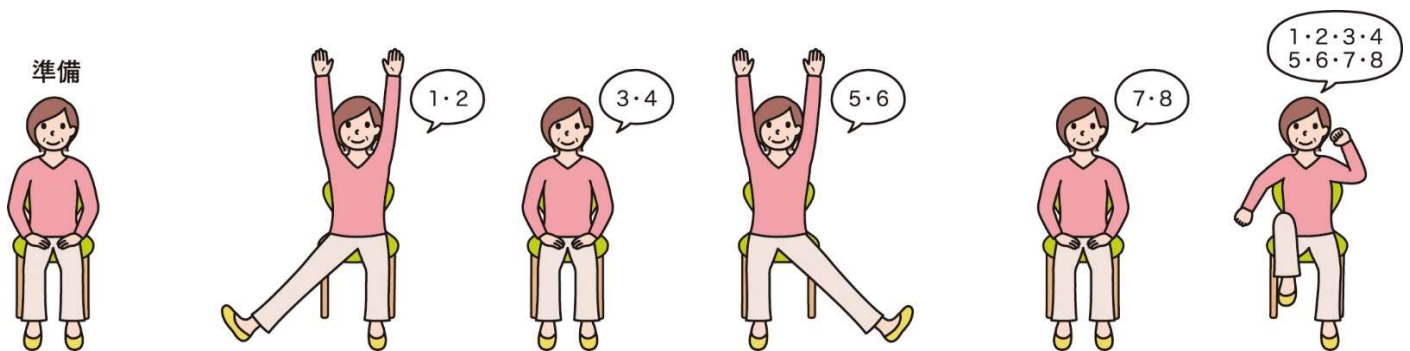
新緑の季節、心地良い風を感じながらのんびりと自然散策に出かけてみたい今日この頃です。

皆さんは1日何歩程度歩いていますか？厚生労働省「国民健康・栄養調査」によると、日本人の1日当たりの平均歩数は、男性が6793歩、女性が5832歩と報告されています。生活が便利になるにつれ運動量は減りがちですが、手軽に取り組める運動としてウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか。

柔らかな日差しを浴びながら歩くことは、ビタミンDの生成を促すとともに丈夫な骨の形成につながります。とりわけ、閉経後はエストロゲンの減少によって骨密度が急激に低下し「骨粗しょう症」と診断される場合もあります。転倒による骨折などを防ぐためにも、日頃から無理のない範囲で体を動かしましょう。機会があれば、骨密度検査を受けてご自身の骨の状況を把握してみてくださいね。

レッツ、トライ！ 腕を上げる運動+脚を曲げ伸ばす運動+足踏み

- (1) いすに座り、準備をします。
- (2) 両腕を前から上げます。同時に片脚を斜め前に出します。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 両腕を前から上げます。同時にもう一方の脚を斜め前に出します。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。
- (6) 足踏みを8回行います。



日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

7つの部位を使った体操プログラム
「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



JA 広報通信より引用