

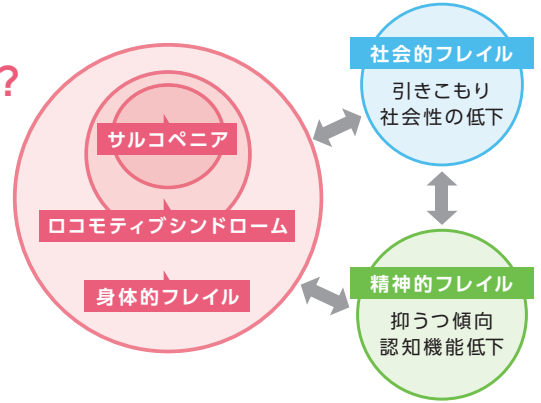


# いつまでも健康でいるために今できること

## 運動しないとあなたはどうなるか？

### あなたはもう要介護の前段階(フレイル)？

運動をしないと足の筋力が低下します。その結果、活動範囲が狭くなり、社会的なつながりも少なくなります。そして、さらに動けなくなり筋力が落ちる負のループに陥ります。



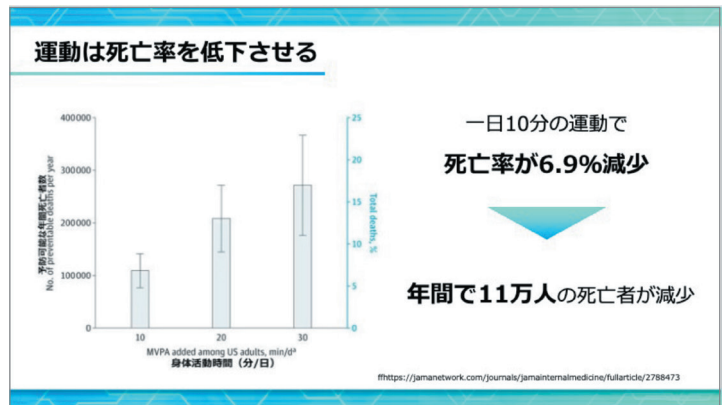
## 運動の効果について

### たった10分の運動が死亡率を下げる

仕事や作業のスキマ時間は意外とたくさんあります。なるべく階段を使う、こまめに立ち上がるなど今より10分多く「動く」ことを意識してみましょう。



詳しくは「運動がもたらす健康への効果」の動画へ



## 運動不足に気づいた時にはもう遅い？

### 働き盛りの世代から筋力低下が始まる

40代から70代の間に男性は10.8%、女性は6.4%の四肢筋肉量が減少します。



詳しくは「“弱った”と自覚したらもう遅い」の動画へ

## 自分は健康なつもりでも。。。

### 姿勢を意識するだけでも効果があります！

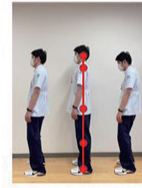
あなたは1日どのくらい座っている時間があるか把握していますか？

まずは座る時間を短くすることや背筋を伸ばして座ることを意識しましょう。

詳しくは「お腹を引き締め姿勢を整える運動編」の動画へ



#### あなたの姿勢はどうなっていますか？



現代人にはいわゆる猫背が多いですが、良い姿勢とは、みみたぶ、肩、足のつけ根、膝のお皿、外くるぶしが一直線になることです！

## 運動時間なんて取れない人へ

### 生活の中で意識して体を動かそう

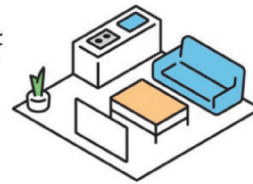
仕事が忙しくて運動する時間がない人、多いと思います。スキマ時間に運動するだけ、少ない時間の運動でも効果があります。

詳しくは「家事・デスクワーク編」の動画へ



#### あなたの1日のスキマ時間

- 気づいたらずっと座っていない？
- ダラダラとスマホみてない？
- 立っている時間をもっと効率良く？
- 座るところか横になってない？



### アプリで健康習慣を手に入れる

仕事のスキマに数分でできる運動とアプリのご紹介。

詳しくは「スマートフォンを使った健康管理」の動画へ



#### めんどくさい管理をアプリで楽に

何食べた？  
写真で管理



何食べる？  
メニュー提示



あなたの食事を  
カロリーで表示



イラスト：ソコスト <https://soco-st.com/>

Message

明日の自分にコミットし、未来を手に入れましょう！