

ちょびモン

# プラス1の運動習慣

今より毎日10分多く歩くことで、死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモティブシンドローム(※1)・認知症の発症リスクが減少するといわれています。

デスクワークで肩も腰もガタガタだ~!

ストレス発散は呑んで食べて!

とは言え... 痩せたいんだがな。

休みの日くらい家でゴロゴロしたいわ~!

※1 骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態  
※2 令和5年度に制作された架空のキャラクターで、ちょっと運動不足のポコポコポディーが特徴。

## 自分の運動不足度をチェック

- 週に2回、30分以上の運動を1年以上継続できていない
- 歩いて10分以上かかるところへは、乗り物を使う
- バスや電車で空席があると、必ず座る
- 休日は何もしないでゴロゴロすることが多い
- 腰まわりが太くなり、合わなくなった服がある
- 肩や首、背中が凝りやすいほうだ

合計 6個中

ひとつでも当てはまった人! 今日から運動をはじめましょう!

えっ!! ひとつでも!? 全部当てはまっちゃったんですけど!

今日から実践!!

## かんたん筋トレ&ストレッチ

筋トレ (赤) が鍛えているところ    ストレッチ (ピンク) が伸ばしているところ    ※自信がない方はビギナーメニューに取り組んでください!

### 01 スクワット

**チャレンジャーメニュー**

- 1セット10~15回
- 1日1~3セット

お尻を後ろに引くように

**ビギナーメニュー**

- 1セット8回
- 1日1~2セット

**ストレッチメニュー**

つま先は天井を向ける

- 10秒伸ばす(片足ずつ)

膝は少し曲げる

### 02 レッグエクステンション (足伸ばし)

**チャレンジャーメニュー**

- 4秒で上げて1秒止め、4秒でおろす。
- 1セット10~15回
- 1日1~3セット

つま先は天井に向ける

**ビギナーメニュー**

- 4秒で上げて1秒止め、4秒でおろす。
- 1セット8回
- 1日1~2セット

**ストレッチメニュー**

- 10秒伸ばす(片足ずつ)

### 03 ニーアップ (ひざ上げ)

**チャレンジャーメニュー**

- 壁に手をつける
- 1セット8~10回(左右)
- 1日1~2セット

腰の位置まで足をあげる

背中が丸くならないように

**ビギナーメニュー**

- 1セット8~10回(左右)
- 1日1~2セット

### 04 肩甲骨寄せ

**チャレンジャーメニュー**

- 1セット10回
- 1日1~2セット

腰を反らせない

**ビギナーメニュー**

- 1セット10回
- 1日1~2セット

**ストレッチメニュー**

背骨を丸めてハノのぞく

肩甲骨を外側に開く

職場や家庭の目につくところなどに貼ってみてください!

# 宣言

## わたしのプラス1

目標を書き込み  
ましょう!

3週間チャレンジ!!

のために

します!

例) アイスクリーム  
筋力維持

例) ウォーキングを60分  
表面の筋トレを毎日

START!

実行出来た日を書き込みましょう! (♡ = ご褒美デイ)

ご褒美 (焼肉食べ放題) のためがんばろう。

ラジオ体操で 1日の始まり!

GOAL!

## ちょびモンのプラス1日記

