



すまいるカフェだより



～ 2021年 2月号 VOL.10 ～ リハビリテーション科 ～

生活習慣病と運動

中性脂肪は重要なエネルギー源ですが、取りすぎると体脂肪として蓄えられて肥満をまねき、生活習慣病を引き起こします。例えば、**糖尿病・高血圧・脂質異常症・慢性閉塞性肺疾患(COPD)・アルコール性肝炎**などが挙げられます。

定期的な運動が、生活習慣病予防や改善につながります。

有酸素運動がおすすめ！

効果))

- ・基礎代謝を向上させ、中性脂肪を減少させる。
- ・筋力や心肺機能が向上する。

→継続することで疲れにくい体づくりにもつながります。

簡単にできる運動

ハーフスクワット



10～15回(3セット)を
週に2～3回
膝の角度 45～90度
⚠️後ろにイスやベッドな
どを置いて行いましょう

ラジオ体操

息を止めずに！
動きを大きく！
⚠️腰痛・膝痛がある方
は、座って行いましょう



ウォーキング

～1日の総歩数目安～

- ・60～64歳: 8000歩
- ・65～74歳: 7000歩
- ・75歳～: 5000歩

家事動作を歩数に置き換えると…

- 料理をする(10分): 700歩分
- 洗濯を干す・取込む(10分): 1000歩分
- 掃除機をかける(10分): 900歩分
- 買い物に行く(10分): 1140歩分

※痛みのない範囲で、自分のペースで行いましょう！！

