

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

今月は、どのような運動を組み合わせたらよいかについてお伝えしていきます。

運動は、ストレッチ・有酸素運動・筋肉トレーニングを組み合わせで行います。

○ストレッチは、ゆったりとした動きで準備運動や整理運動に当てられます。

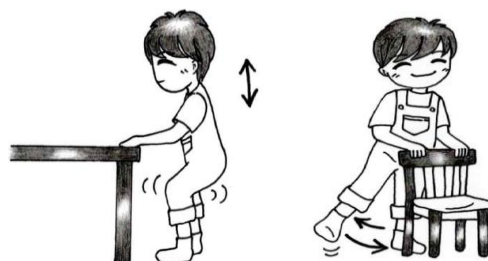
(広報5・8・10月号)



○有酸素運動は、ウォーキングやジョギングの用に、一定時間継続していく運動です。呼吸を一定に保ちましょう。ウォーキングは、会話が続くぐらいのスピードが良いとされています。

○筋トレは、身体の部位別でトレーニングすることで、全身の筋肉をつけていきます。ウォーキングなどの有酸素運動だけではなく、筋トレも平行して行いましょう。

(広報9月号)



運動は毎日やらなければならないの？

週2～3回程度の運動習慣から始めましょう。運動は、筋力を休めるための休息も大切です。毎日実施しないといけないことはないため、「今日は休もう」と前向きに捉えましょう。長く続けていくことで、それが運動習慣となります。

運動はどのくらいの時間やれば良いの？

運動の種類や方法はわかったけど、1日にどのくらいやれば良いんだろう、、と感じている方もいると思います。年齢や性別、体格によって運動の長さが違います。ただ、「今日はできそう」と思って一気に運動をやると、「今日はやらなくていいかな。」と運動自体をやらない習慣になってしまうため、「もう少しできそう」という気持ちで運動はやめておきましょう。

お問い合わせ：越生町地域包括支援センター TEL：292-5505