

月

開始時：体重 _____ k g 目標：体重 _____ k g

目 標

【運動メニュー例】

スクワットや、ウォーキング、ラジオ体操など。 階段を使う、自転車で通勤することも運動です！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
						体重50 k g
						スクワット20回
						歩いて通勤

お休みの日があったり、毎日同じ運動でなくても大丈夫！
自分なりにチェック表を使ってみましょう♪

体重の変化や、その日に行った運動を記録して
みましょう。
自分なりの項目を作っても OK です☆

いつでもどこでも+10

今より10分多く体を動かすことが、ロコモ予防につながります。
たとえばこんな+10に取り組んでみませんか？

◆生活の中に運動を取り入れてみましょう

【会社勤めのなかで・・・】

○通勤時

・車での通勤者は車を入口から離れたところにとめる。

・歩幅を広くして早歩き

○仕事中

・エレベーターよりも階段を使う。

・座っているときは、足を床から数センチ浮かせて5秒程度キープする

・昼休みや昼食後に散歩やストレッチを行う。

いつ+10しますか？あなたの一日を振り返ってみましょう！

【家にいるときに・・・】

○家事

・料理や食器洗いをするときは、時々つま先立ちを5秒キープする。

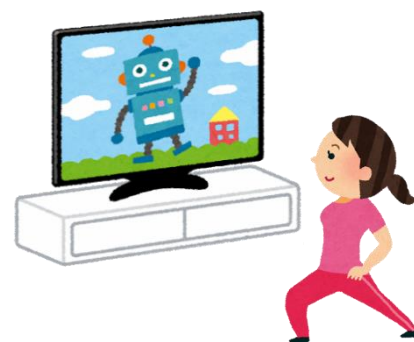
○買い物

・歩いていける距離なら歩く

・いつもより少し遠いお店に自転車や徒歩で行く。

○テレビを観ているとき

・テレビを観ながら筋トレやストレッチをする。



《参 考》

海士町 チアピクスがケーブルテレビで放送されています♪
時間①9:45～10:00②13:45～14:00③21:45～22:00

西ノ島町

知夫村 タブレットにラジオ体操が録音されています♪

隠岐の島町 年5回ウォーキング教室が開催されています！
参加してみませんか？

1 カ月お疲れ様でした！

《1カ月やってみて》

(測定日： 月 日)

体 重： _____ k g

《取り組んでよかったこと・変化》

《これからも続けられそうなこと》

