

貯金運動のテーマ

(Muscle Fitness Exercise As Chokin)

=歌って動いて心も体も軽やかに=

①

みんなで伸ばそう	健康寿命
使えばなくなる	お金の貯金
使って貯めよう	筋肉貯金
老後に備えて	貯金と貯筋！

②

元気に歩こう	足取り軽く
タクシー <small>🚗</small> 電車	さようなら
脚にも貯筋で	段差も平気
太もも使って	スクワット！

エクササイズ換算表(運動編)

目標は週23エクササイズの活発な身体活動!
 そのうち4エクササイズは活発な運動を!
 内臓脂肪を減少させるためには週10エクササイズの活発な運動を!

有酸素運動		スポーツ		その他の運動	
レベル 3.3 ●ウォーキング 時速4.8キロ 18分 	レベル 4.0 ●ウォーキング 時速6キロ 15分 	レベル 6.0 ●ジョグ&ウォーク 10分 	レベル 3.0 ●ボウリング ●フリスビー ●バレーボール 20分 	レベル 4.5(3.5) ●ゴルフ ()内カート利用 13分 ※待ち時間を多く(18)分 18ホールで2~3時間 をります。 	レベル 4.0 ●太極拳 15分 
レベル 7.0 ●ジョギング 9分 	レベル 8.0 ●ランニング 時速8キロ 8分 	レベル 10.0 ●ランニング 時速9.6キロ 6分 	レベル 4.0 ●卓球 15分 	レベル 5.0 ●ソフトボール ●野球 12分 	レベル 3.0 ●社交ダンス 20分 
レベル 3.0 ●自転車エルゴ メータ 50W 20分 	レベル 5.5 ●自転車エルゴ メータ 100W 11分 	レベル 5.0 ●エアロビック ダンス(やさしい) 12分 	レベル 6.0 ●バスケット ボール 10分 	レベル 4.5 ●バドミントン 13分 	レベル 7.5 ●登山 1~2キロの 荷物を背負って 8分 
レベル 6.5 ●エアロビック ダンス(ふつう) 9分 	レベル 4.0 ●水中運動 ●アクアビクス 15分 	レベル 6.0~11.0 ●水泳ゆっくり ゆっくり10分 普通6~8分 	レベル 3.0 ●軽いウエイト トレーニング 20分 	レベル 6.0 ●ウエイトレ ーニング 10分 	レベル 10.0 ●空手 ●柔道 ●キックボクシング 6分 

これらの運動は強度が低い
ためエクササイズに換算しません

- ヨガ
- ストレッチング
- クロケット
- キャッチボール
- ビリヤード
- ダーツ

※休憩しないで、運動を連続しておこなった場合の数字(分)です。 ※載っていない運動は、似ている運動に置き換えて利用しましょう。
 エクササイズガイド2006(厚生労働省)より

1エクササイズ換算表(生活活動編)

目標は

週23エクササイズの活発な身体活動!
そのうち4エクササイズは活発な運動を!
内臓脂肪を減少させるためには週10エクササイズの活発な運動を!

これらの活動は強度が低いためエクササイズに換算しません

- 歯みがき、洗顔、ひげ剃り
- 化粧、身支度
- シャワー
- 入浴
- 調理
- 食事の準備、片づけ
- 食事
- アイロンかけ
- 洗濯物干し、たたみ
- 音楽鑑賞、読書
- テレビ・ビデオ鑑賞
- 編み物、手芸
- ピアノ・ギター演奏
- 軽い掃除、ゴミ集め、整理整頓
- 植物への水やり
- 動物の世話
- 子どもと遊ぶ(座位)
- キャッチボール
- 車・バイクの運転
- デスクワーク
- 立ち仕事(店員、工場)

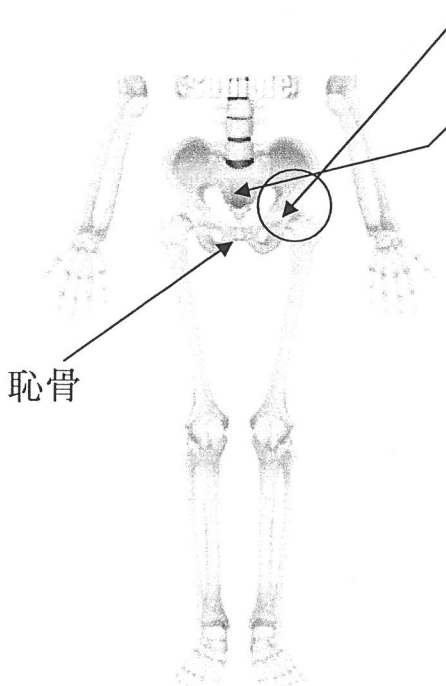
歩		行		日常生活・家事		仕事・労働	
レベル 2.5 ● かなりゆっくり歩き 時速3.2キロ	20分 	レベル 3.0 ● ゆっくり歩き 買い物、犬を連れて、幼い子どもを連れて 時速4キロ	20分 	レベル 3.3 ● 普通歩き 一般人の平均速度 通勤 時速4.8キロ	18分 	レベル 3.8 ● やや早歩き 急いでいる歩行 時速5.6キロ	16分
レベル 4.0 ● 速歩き 急いでいる歩行 時速6キロ	15分 	レベル 4.0 ● 動物の世話(歩く&走る) ● 子どもと遊ぶ	15分 	レベル 4.0 ● 自転車に乗る	15分 	レベル 4.0 ● 階段上り ● 農作業(種労働) ● 重い物の運搬	8分
レベル 5.0 ● かなり速歩き 運動のような歩行 時速6.4キロ	12分 	レベル 5.5 ● 芝刈り(電動)	11分 	レベル 6.0 ● 雪かき(スコップ) ● 家具・家財道具の移動・運搬	10分 	レベル 6.0 ● 軽い荷物運び ● 電気・配管作業 ● 箱詰め作業	17分
レベル 3.5 ● 掃除機かけ ● モップかけ	17分 	レベル 3.5 ● はき掃除	18分 	レベル 3.5 ● 掃除機かけ ● モップかけ	17分 	レベル 4.0 ● 車いすを押す ● 屋根の下ろし	15分
レベル 3.8 ● 風呂掃除 ● 床みがき	16分 	レベル 3.8 ● 掃除機かけ ● モップかけ	17分 	レベル 4.5 ● 研作 ● 苗木の植栽 ● 家畜への餌やり	13分 	レベル 4.5 ● 軽い荷物運び ● 電気・配管作業 ● 箱詰め作業	17分
レベル 4.0 ● 動物の世話(歩く&走る) ● 子どもと遊ぶ	15分 	レベル 4.0 ● はき掃除	18分 	レベル 5.0 ● 芝刈り(電動)	11分 	レベル 5.0 ● 階段上り ● 農作業(種労働) ● 重い物の運搬	8分
レベル 5.0 ● かなり速歩き 運動のような歩行 時速6.4キロ	12分 	レベル 5.5 ● 芝刈り(電動)	11分 	レベル 6.0 ● 雪かき(スコップ) ● 家具・家財道具の移動・運搬	10分 	レベル 6.0 ● 軽い荷物運び ● 電気・配管作業 ● 箱詰め作業	17分

* 休憩しないで、活動を連続しておこなった場合の数字(分)です。
* 載っていない活動は、似ている活動に置き換えて利用しましょう。

♡身体の安全な使い方について

- ① 足のつめは切り過ぎないように
- ② 足の親指と人さし指の間と膝・股関節の方向は一緒に→膝を守ります。

足は股関節から動いています。

- ③ 腰骨・恥骨の1/2の位置が股関節
腸骨・恥骨を結んで三角形
を引き締めると腹横筋
(おなかのコルセット)
の筋肉が使われます。
そして肩のリラックス動く
と膝、腰に負担が少なくなり
ます。

♡体脂肪をしっかりと燃やす細胞が集まっているのは

けいついの後からけんこう骨と背骨の間、腕のつけ根の後ろ側。

♡自律神経の集まっているところ。なんと、けんこう骨と背骨の間です。

♡骨で座り、骨で立つ意識

お風呂の前のエクササイズ

お風呂に入る前に、手軽にできるエクササイズで、筋肉に刺激を与えてみましょう。ほんの少しだけでもチャレンジしてみることで、最初は重い腰を「よっこいしょ！」っと持ち上げていた体が、いつの間にか日常生活の中で、動きが軽やかに変化するかも……？！

気をつけること

- 体調が悪いときは行わないようにしましょう。
- どこの筋肉の運動なのか意識して行いましょう。
- 各種目10～15回を1セットとして行ってみて、慣れてきたらセット数を増やしてみましょう。
- 無理をせず、少しずつ続けることが大切です。

レッグレイズ

〈効果〉腹筋を強くする
 〈やり方〉両あしをそろえ、両膝を胸の方に引き上げ、ゆっくり下ろす

レッグエクステンション

〈効果〉腿の筋肉を強くする
 〈やり方〉片あしずつ、つま先を立てて膝が伸びる高さまで上げ、下ろす

カーフレイズ

〈効果〉ふくらはぎを強くする
 〈やり方〉壁などにつかまり両あしを揃えて真っ直ぐ立ち、背伸びをする様にかかとを引き上げゆっくり下ろす

あしのストレッチング

〈効果〉むくみ改善・疲労解消
 〈やり方〉膝を伸ばし片あしを、かかとを床につけたままつま先を上げ、上体を前傾し、あしのうしろ側（ふくらはぎ、膝裏、ももの裏側）を伸ばす。左右交互に行う。

おもしろ肩まわし

〈効果〉肩こり解消
 〈やり方〉肘を曲げて腕を肩より高く上げ手のひらを内側（顔の方）に向け頭の回りを円を描くように、左右交互に回す。

お風呂の中でリラックス

湯船に浸かってからだ全体があたたまったら、ゆったり気分でストレッチを行っていきましょう。心身ともにリラックスし、ゆったりとした呼吸をします。息を吐きながらゆっくり筋肉をのばしてみると、こりがほぐれ気持ちよくなるでしょう。

気をつけること

- 呼吸を止めないようにしましょう。
- のばしている部分を意識しながら行いましょう。
- 無理をせず、気持ちがいいところまで伸ばしてみましょう。

腕伸ばしⅠ

〈効果〉肩こり解消

〈やり方〉手のひらを上に向けて腕を伸ばしてもう一方の手で伸ばしている腕の指先を手前に引っ張り腕の内側を伸ばす。
 (10～15秒間)



腕伸ばしⅡ

〈効果〉肩こり解消

〈やり方〉手のひらを外側にして、両腕を胸の前で伸ばし交差させ両手を組む。組んでいる両手を胸に引き寄せひっくり返してから、前に伸ばす。(10～15秒間)



手のひら、指ひらき

〈効果〉手の疲労解消、肩こり解消

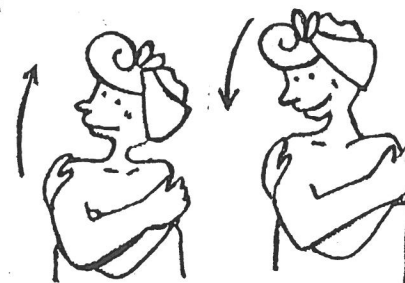
〈やり方〉左右の指先同士をつけ、指の間を広げて背筋をまっすぐにし、両肘は肩の高さで押し合う。



肩甲骨つかみ

〈効果〉肩こり解消

〈やり方〉腕を胸の前で交差させて、肩甲骨をつかむように背中に手をまわす。息を吸いながら背筋を伸ばし、肩甲骨と肩甲骨を寄せるようにし、息を吐きながら背中を丸めて肩甲骨の間を広げる。



腹式呼吸

〈効果〉腹筋の強化、内臓のマッサージ

〈やり方〉手のひらをお腹に当て、フッ！フッ！とお腹を大きく上下するようにテンポよく呼吸をする。(50～100回)

