

## ウルトラアクション1

### 「つづけよう からだ動かす+10(プラステン)」



運動不足により、肥満やメタボリックシンドローム、筋力低下からの要介護状態につながります。さあ、すき間時間で今より**10分多く**、からだを動かしましょう。

✦ 歩行は**全身の8割**を使う全身運動です。**歩き方を意識**すれば、なお効果的！

視線は遠くに、  
あごを引いて

少し息がはずむ  
ペースで

つま先から蹴りだして  
かかとから着地



胸を張り、背筋を伸ばす

肩の力をぬいて  
腕を前後に大きく振る

歩幅は大きく！

10分歩くと約1,000歩です。  
\*個人差があります。



地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう！

- **掃除、洗濯、家事はエクササイズ！**生活の中で活動量を増やします。忙しくて運動する時間がない人におすすめ！掃除の回数を増やすことで身体活動量をアップできます。
- **地域の人々と「ウルトラ長寿体操」を継続します。**椅子に座りながらでも体操できます。ぜひチャレンジしましょう。
- **座るより立つ、立つより歩くを実践します。**    
座っている時間が長いと、血行不良や代謝の低下を引き起こします。立ち上がってこまめに体を動かしましょう。

