



筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 14

元気を維持する筋トレ ウォーキング編



情報収集

ウォーキングから始める健康づくりなどの情報を、横須賀市ホームページでご紹介しています。

https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/health_promotion.html



準備体操

① 腰、股関節の体操

両足を広めに開いて、腰を落として、肩から体をひねる。



😊 各 10 秒キープしましょう！

② アキレスけんの体操

かかとが浮かないようにゆっくりと伸ばす。



20 秒
キープ！

③ 手首、足首回しの体操

手を組んでゆっくりと回す。



つま先を支点にし足首をゆっくりと回す。



😊 内回し、外回しを各 5 回行いましょう。

④ ひざの曲げ伸ばしの体操

ひざに手をつき、ひざを押す姿勢としゃがみ込む姿勢をくり返す。



😊 ひざの曲げ伸ばしを 3～5 回行いましょう。

水分補給

こまめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。

😊 水分制限をうけている方は、医師の指示に従ってください。



歩数記録表

ウォーキングを習慣にして、楽しく筋力を維持しましょう。



| 歩数記録表 | | | 月 | | |
|-------|----|------|----|----|------|
| 日 | 歩数 | 累計歩数 | 日 | 歩数 | 累計歩数 |
| 1 | | | 16 | | |
| 2 | | | 17 | | |
| 3 | | | 18 | | |
| 4 | | | 19 | | |
| 5 | | | 20 | | |
| 6 | | | 21 | | |
| 7 | | | 22 | | |
| 8 | | | 23 | | |
| 9 | | | 24 | | |
| 10 | | | 25 | | |
| 11 | | | 26 | | |
| 12 | | | 27 | | |
| 13 | | | 28 | | |
| 14 | | | 29 | | |
| 15 | | | 30 | | |
| | | | 31 | | |

*歩数の簡易換算方法

一般的な歩行速度を時速4Km とすると、10分間で約1,000歩となります。