

ながらエクササイズ

外出編



健康みやぎ行動計画21では、1日に男性は9,000歩(6.3km)、女性は8,500歩(5.95km)歩くことを目標にしています(時間に換算すると普通歩行67m/分で男性は約97分、女性は約92分)。*男女とも歩幅70cmで算出
宮崎県民が、この目標値にあと1,000歩足りません。生活の中で歩数を増やすチャンスはたくさんあります。今より少しでも多く歩きましょう。



こんなときはチャンス

※消費エネルギー1kcalを約32歩で換算しています。

通勤しながら
昇降運動



階段を3階分昇る (2分)

消費エネルギー 17kcal
歩数換算※ 560歩

階段を3階分降りる (2分)

消費エネルギー 6kcal
歩数換算 200歩

- ・エスカレーター・エレベーターを使わずに階段を利用し足腰を強化しよう!
- ・かかとをつかず昇降すると筋力・消費エネルギーアップにつながるよ。

買い物しながら
ウォーキング

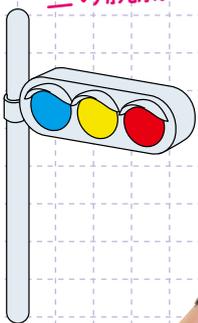


歩幅を大きめに
サッサカ早歩き

ウインドウショッピング (60分)

消費エネルギー 154kcal
歩数換算 5,000歩

信号待ちしながら
二の腕筋トレ



プチエクササイズ

~ペットボトルやバッグを使って~



① 脇をしめ
腕を最大まで後ろに上げる。



② 肘を支点に
腕の曲げ伸ばしを行う。
(肩があがらないように注意)

各10回×3セット
消費エネルギー 30kcal

1日の平均歩数が増えれば
予防効果も高まる

- 4000歩 うつ病の予防
- 6000歩 生活機能の低下予防
- 7000歩 骨粗鬆症の予防
- 8000歩 筋肉量減少の予防
- 9000歩 体力低下の予防
- 10000歩 メタボの予防

(青柳幸利:中之条研究より引用)