

活動量をチェックしてみよう！

やってみよう！！ 毎日の「活動量チェック」

# 元気でいるために！

## ☆一日の活動量を増やそう！

外出の機会が少なくなったり、身体を動かさない時間が増えると、体力や筋力の低下につながり、転倒などの危険性が高まります。いつもしている自宅での生活動作（家事やそうじなど）を少し工夫することで、体力低下や転倒を防止できます。

下記の活動を1つ行くと、1エクササイズ  
一日に5つ以上行うことが、元気で居られる秘訣です。

身体活動	分	5/1	/	/	/	/	/	/	/
食事作りと後片付け	30	✓							
掃除（掃除機、床拭き、窓ふきなど）	20	✓							
入浴	20	✓							
歩いて買い物	20	✓							
散歩（早歩きは15分）	20								
ストレッチ	20								
ダンス	20								
洗濯（洗濯物を運ぶ～干すなど）	15	✓							
自転車に乗る	15								
草ぬき	15								
洗車	15								
孫（子供）と立って遊ぶ	15	✓							
ラジオ体操（テレビ体操）	15								
階段昇降	10								
畑仕事	10								
ジョギング（時折、歩くもOK）	10								
合計		6							