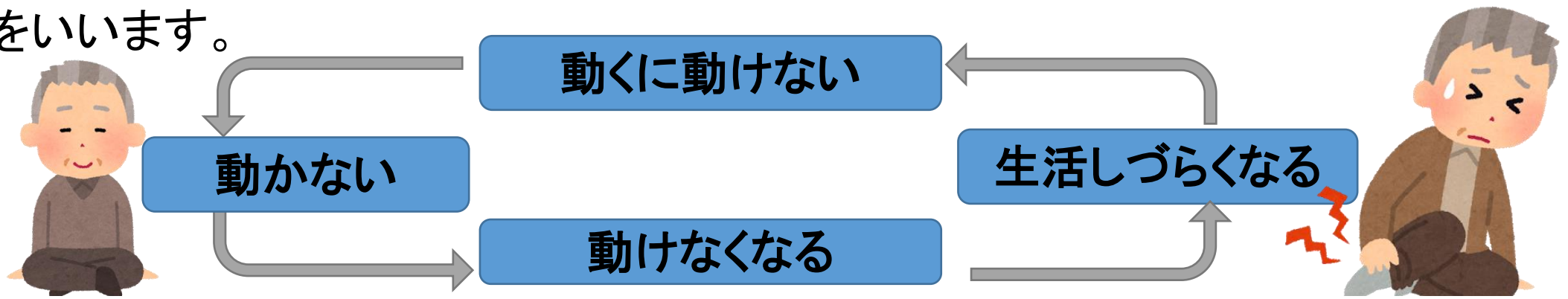


# 体力低下から安全に回復するためには

## 生活不活発病とは

『動かない』(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下し、『動けなくなる』ことをいいます。



※高齢者ほどその傾向が強くなります。いち早く抜け出す生活習慣を身につけましょう。

## 体力低下から安全に回復するためには



### 「コンディショニング期間」

※高血圧、心疾患、整形外科疾患や糖尿病などをお持ちの方は、かかりつけ医への相談の上運動を進めましょう。

- ・体力低下を生じてしまっている状態では、運動の強さを段階的に高めていく『コンディショニング期間』をつくりましょう。
- ・急激な運動は、身体の故障や、様々な体の不調を引き起こすリスクが高まりますので注意が必要です。



	運動の強さの目安 (運動時に感じる疲労度)	運動回数
コンディショニング期間	かなり楽～比較的楽	軽い運動を 20～30回×1セット
筋力向上期間	ややきつい	中程度の運動を 10～15回×2セット
機能的運動期間	ややきつい	中程度の運動を 10～15回×2セット

## 運動の時間配分(目安)

運 動		
ウォーミングアップ 20分 ストレッチ バランス運動	主な運動 40分 筋トレ 有酸素運動 等	クーリングダウン 10分 ストレッチ リラクゼーション

※参考 厚生労働省 運動器の機能向上マニュアル分担研究班:運動器の機能向上マニュアル(改訂版)

