

# 家でできる ながら運動

## おうち時間は運動のチャンス！

雪が降り始めると、お出かけにも足が遠くなりがちです。  
家でリラックスしながらできる簡単な運動から  
運動習慣をつけていきましょう。



トピックス

## TOPICS

- すき間時間に！ちょこっと筋トレ
- たんぱく質ってどれくらいとればいいのか？



## 詳細は裏面をチェック！

プチコラム「介護保険法」

自分の心と体の変化には敏感に

年齢を重ねると少しずつ心と体に変化していきます。普段から自分の健康状態をチェックして健康を維持することが、介護保険法では国民の義務として定められています。

# すき間時間に!ちょこっと筋トレ

## かかと上げ

10~20回/セット

こんなときにおすすめ!



ここに効く!  
★ふくらはぎ



①足を肩幅に開き、つま先をまっすぐ前に向けて立つ。

②ゆっくりかかとを上げ下げし、つま先立ちと地面からわずかにかかとを浮かせた状態を繰り返す。



ポイント

かかととは地面につけない!

## つま先上げ

10~20回/セット

こんなときにおすすめ!



ここに効く!  
★すね



①イスに浅く腰かけ、ヒザを90度にする。

②つま先の上げ下げを連続して行う。



ポイント

無理せず自分のペースで!

＼その他の運動はYouTubeで公開中!／

自分に合った運動を見つけて、自分のペースで安全に行いましょう!



その1



その2



骨や筋肉、血液などの体のもとを作るために必要な栄養素!



## たんぱく質



=1日の必要量 **男性60g、女性50g**

～たんぱく質20gとるための食事例～

ほうれん草のおひたし (80g)  
1.8g



鮭1切 (60g)  
13.5g

ご飯 (150g)  
3.0g



豆腐とわかめの味噌汁  
3.3g

合計 21.6g

たんぱく質は、筋肉低下や骨折、病気を防ぐために、年齢関係なく、ほぼ同じ量が必要です。トレーニングだけではなく、食事からしっかりたんぱく質をとりましょう!

ご飯や、パン、乳製品にもたんぱく質は含まれています! 肉や魚だけでなく、色々な食品からとるとより良いですね



無理なく自分にできるところから取り入れてみましょう!

次回  
予告

早めの対策で熱中症を予防!

## 1日に必要な水分特集

春号2022.4発行予定

### 編集後記

冬は布団やこたつなど抜け出せないものが多く、つい怠けてしまいがちです。今回紹介した家でできる簡単な運動から始めてみてはいかがでしょうか。(一体化チーム一同)