

運動をやってみましょう



全身を使った有酸素運動がお勧めです

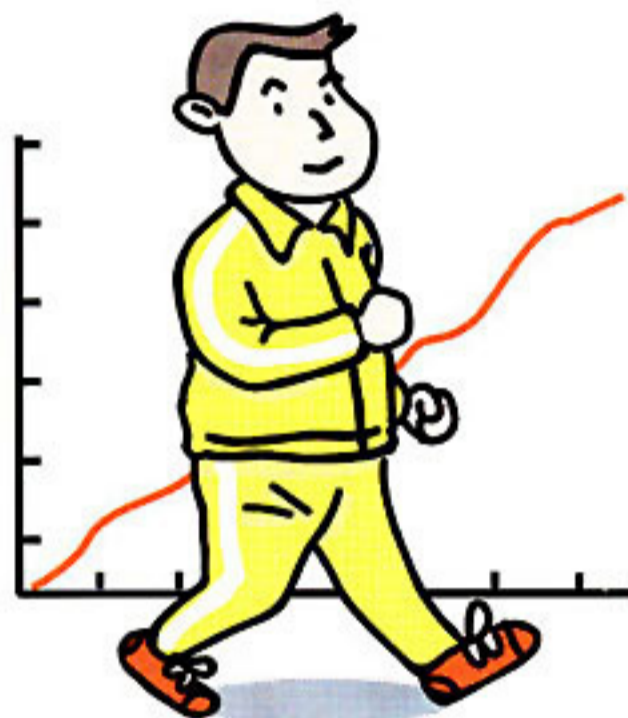
- 日常生活の中で手軽にできる散歩やジョギングは特に勧められます。

<目標運動量>

- スピード:80~100m/分
(1分間に100~130歩)
- 距離:1日あたり3km(1日30~40分)
:1週間あたり20km

<ステップ>

- 最初は軽い運動から開始し、徐々に運動量を増やしていきましょう
 1. 1日10分くらいから開始する
 2. 2~3日ごとに10分程度増加する
 3. 10日~2週間くらいかけて、1日の目標値に到達するように行う



<心拍数>

- 120/分を越えない範囲で行いましょう
目安:心拍数(拍/分)=138-年齢/2



- 他に、水泳、自転車、ラジオ体操もお勧めできます。

<注意点>

- ・汗をかいた時は、忘れずに水分の補給をしましょう
- ・体調のよくない時や雨の日は、休みましょう

