

健康的なカラダって どうすればつくれるんだろう??



「体を動かしていない」ことが気になっている。
でも、なかなか動きだせない…。
そんなあなたが「はじめの一步」を
踏み出す後押しをします！

千里の道も一歩から！



格言フクロウ



東和会グループ フィジカルフィットネスTOWA

体を動かすことのプラスの影響とは



「体を動かすこと」が良いのは分かりますが、
実際、どんなプラスがあるのでしょうか？
それが分かれば、やる気がでるかも…

体を動かす量が多いほど、
病気にかかるリスクや
死亡リスクが低い。

体を動かす量が
不足している人は、
認知症やアルツハイマー病
のリスクが高まる。



体を動かすことで
メンタルヘルスの向上、
記憶力の向上などの効
果が期待される。

知は力なり！



これは厚生労働省や世界保健機関
(WHO) の統計で分かったことです。

体を動かすことで病気のリスクが減る
だけでなく、心にも良い影響があります！



自分の状況を把握したい



自分では体を動かしているつもりなのですが、客観的にはどうなのでしょう？
チェックしてみたいです。

- ☐ 毎日1回は家から外に出ている
- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を
週2回以上行っている
- ☐ 1日に1時間以上歩いている
- ☐ 歩く速度は速いほうである
- ☐ 積極的に体を動かしている
- ☐ 階段を使うようにしている
- ☐ 5～10分の距離は歩くようにしている

汝（なんじ）自身を知れ！



運動に対して意欲が高まったあなた！

あなたに行ってほしいのは「自分自身を知る」こと。

生活習慣の状況を把握しましょう。

チェックが3つ以下だった人は、要注意。



毎日、どれくらい体を動かせばいいの？



体を動かしたくなってきました！
でも、なかなか時間がとれなくて…
ある程度まとまった時間が必要なんですよ？

まずはここから！ 毎日+10分の運動でも効果あり！



歩いて買い物



庭いじり



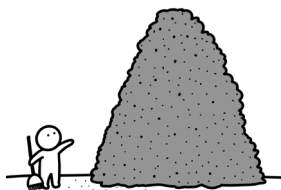
体操



ジョギング



ちりも積もれば山となる



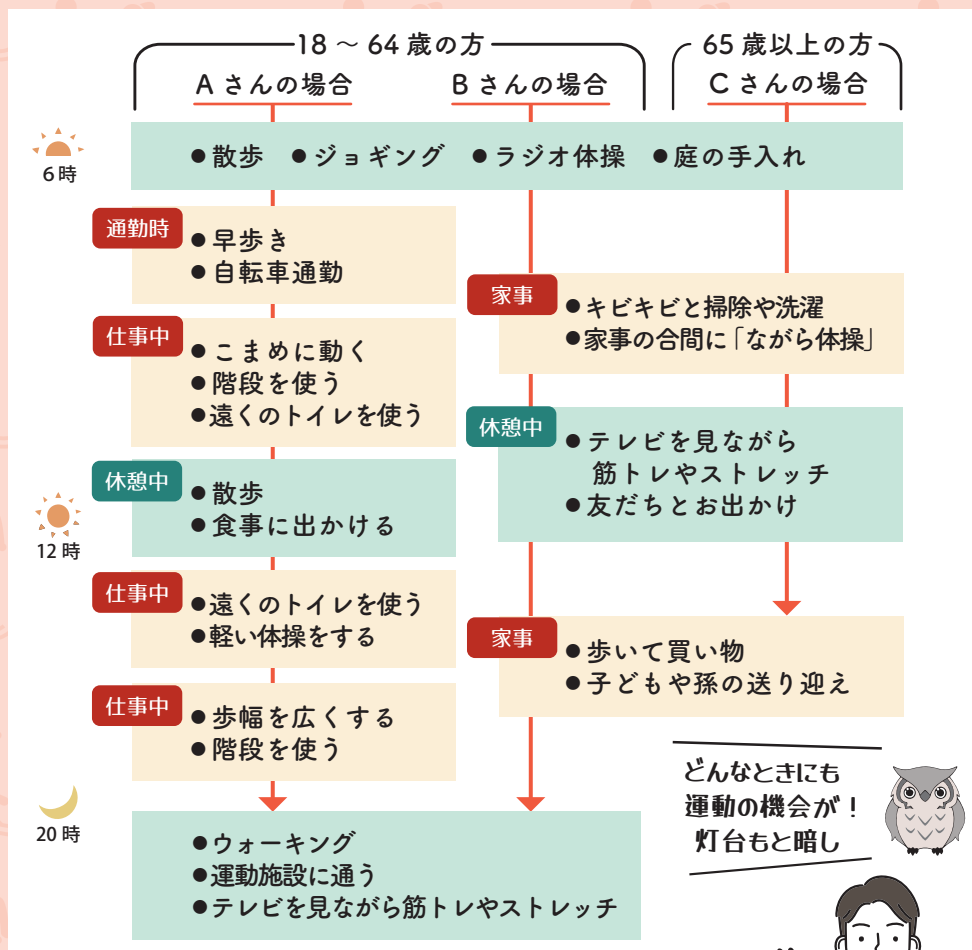
まとまった時間がとれないあなたに勧めたいのが、毎日、今より 10 分だけ多く運動すること。それだけでも、死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモティブシンドローム・認知症の発症リスクが減少するといわれています。



ライフスタイルに運動を組み込んで！



+10分なら、私にもできそう！
生活のどこに運動を取り入れようかな。
取り入れやすいタイミングを教えてください！



参考：厚生労働省「アクティブガイド 一健康づくりのための身体活動指針」

この内容は一例です。病気やケガなどの影響で医師から運動を制限されているときは、その指示に従ってください。

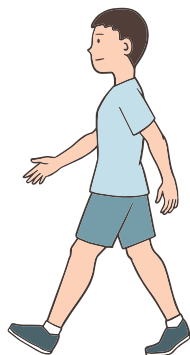


取り入れやすい 手軽な運動は？



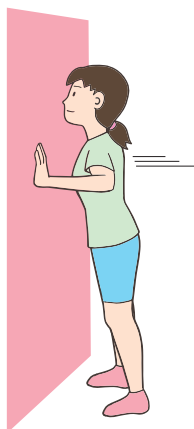
運動に対するモチベーションがあがってきました！
ほかにも取り入れやすい
手軽な運動を教えてください！

まずはひとつ、試してみても？
案ずるより産むが易し



●有酸素運動

- ①早く3分歩く。
- ②ゆっくり3分歩く。
(5セットで30分)



●筋トレ（壁立て伏せ）

- ①肩幅より広めの
足幅で立つ。
- ②頬を壁につけて
首筋・お腹を伸ばす。
(3～5回繰り返す)



●ストレッチ

- ①図のように座る。
- ②上体を少し倒す。
- ③呼吸を止めずに
30秒キープ。
(左右、各30秒)

監修：第一東和会病院 リハビリテーション部 加来 敬宏（理学療法士）



動画でも見られます！

全部、短い時間でできる簡単な
運動です。無理なく長く続けられ
る運動を見つけてください！



継続して体を動かすために



すぐにでも始めたい気分です！
でも、始めても続くかが問題なんですよ…。
どこかサポートしてくれるところはあるかしら？

フィジカルフィットネスTOWAに ご相談ください！

第一東和会病院の健診センターと連携して、
あなたの健康をプロデュースします



健診センター



フィジカルフィットネスTOWA



相互に連携

■診断結果からあなたに
必要な運動を判断します。

- ・ 血圧が高い人
→ 軽い有酸素運動 など
- ・ 血糖値が高い人
→ 食事後の軽い運動 など
- ・ 体重が気になる人
→ 軽い筋トレ など

健診センターの
インスタです
フォロー
お願いします！



TOWA_HENSHIN

思い立ったが、吉日！



■健診の結果をもとに
効果的な運動をご提案。

- ★当フィットネスで…
 - ・ 軽い有酸素運動
→ 自転車こぎ、ピラティス など
 - ・ 軽い筋トレ
→ スクワット、
器具を使った筋トレ など
- ★ご自宅で…
 - ・ 食事後の軽い運動
→ 早さを変えた歩行(P.6)
イスを使ったストレッチ(P.6)
など

健康的なカラダ

はあなたにもつくれます！

フィジカルフィットネスTOWA

電話：072-661-1515 ※土日祝日は休業



当フィットネスまでの高槻市営バスルート



阪急高槻市駅は5番のりば
JR高槻駅は南5番のりば

のりばより

12	道鶴町行き	→	野田バス停 下車
13	前島行き	→	
14	六中前行き	→	



徒歩すぐ

第一東和会病院の東隣



PHYSICAL.FITNESS.TOWA

Instagram・ライン配信中！
フォロー・友だち登録お願いします



東和会グループ