

～今日の健康情報～ 高齢者にもおすすめ、若さを維持する運動

高齢者にもおすすめ！ 若さを維持する運動はこれ

ここからは、高齢者でも着実に筋力アップできるおすすめの運動を紹介していきます。ポイントは「決して無理をしないこと」。人によって適切な運動法や運動量はことなるため、からだに負担にならない範囲で少しずつ運動に慣れていくことが重要です。

まずは「今より10分多くからだを動かす」ことから

これまで運動習慣のなかった人は、はじめに厚生労働省の運動施策として打ち出している「+10(プラステン)」を参考にするのがおすすめです。+10(プラステン)とは、“今より10分多く体を動かして健康寿命を伸ばしていく”という取り組みのこと。

18才から64才までの人は1日60分を目標に、65才以上の人は1日40分を目標にしてからだを積極的に動かし、さらにこのなかに筋力トレーニングやスポーツを組み入れていくという内容です。

