

## 生活習慣病を改善する10分運動

運動は10分でも毎日すれば、生活習慣病の改善が期待できます。起床後、昼休み、夕食後などの空いた時間に運動してみませんか？

### ポイント 10分でできる有酸素運動

- ① 10分 ウォーキング
  - ・ いつもよりも早く歩くようにしましょう
- ② 10分 ハーフスクワット
  - ・ おしりを膝くらいまで下げましょう
- ③ 10分 エクササイズ
  - ・ Youtubeでいろいろ公開されています
- ④ 10分 もも上げ運動
  - ・ 片足を上げて数秒間停止を繰り返す



運動をするなら夕食後がベスト！  
空腹時よりも高い効果が得られます

© 薬わかる一指導せん

## 生活習慣病を改善する10分運動

運動は10分でも毎日すれば、生活習慣病の改善が期待できます。起床後、昼休み、夕食後などの空いた時間に運動してみませんか？

### ポイント 10分でできる有酸素運動

- ① 10分 ウォーキング
  - ・ いつもよりも早く歩くようにしましょう
- ② 10分 ハーフスクワット
  - ・ おしりを膝くらいまで下げましょう
- ③ 10分 エクササイズ
  - ・ Youtubeでいろいろ公開されています
- ④ 10分 もも上げ運動
  - ・ 片足を上げて数秒間停止を繰り返す



運動をするなら夕食後がベスト！  
空腹時よりも高い効果が得られます

© 薬わかる一指導せん