

# STAND UP or 301 EXERCISES

30分に1度は「立ち上がる」か  
立ち上がれない場合は座ったままで身体を動かす!

## Point 1

最低30分から1時間に一度は立つ。TV視聴時はコマーシャル時に立つ。職場や在宅ワーク時などでは、トイレに行く際など、積極的に移動する機会を作る。

## Point 2

身体を動かす目安は、30分に一度の場合は3分間、1時間に一度の場合は5分程度。

## Point 3

立ったり、移動する機会を作れないときは、座ったままでもよいので、かかとやつま先の上げ下げ、足ふみ、お尻歩きや、軽く膝の曲げ伸ばしを行うなど身体を動かす。



(photo model : Masai)

## ちょっとした工夫も継続の秘訣

立ち上がったら「肩回し」、次に立った時は「背伸び」、次に座るときには軽く「膝の曲げ伸ばし」や「立ち座り運動（スクワット）」を行うなどの工夫を楽しみましょう。体操、ストレッチや筋力トレーニングなどのバリエーションが増えれば健康づくりの世界は無限に広がります。

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。