

“生活を運動化”のコツ（通勤・在宅・家事／食後 10－15分歩行）



完璧より継続。呼吸が少し弾むペースを日常の動きに混ぜて、合計で1日30分を狙います。

施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC (ゼロスクリニック)

〒103-0027 所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階

電話：03-6281-9280 FAX：03-6281-9281 Email：info@0thclinic.com

A. 基本の考え方

- ・1回10分未満でもOK。小分けにして合計30分を目指します。
- ・“少しきつい”強度（会話はできるが息が上がる程度）を短時間混ぜると効果的です。
- ・痛みやめまいがあれば中止し、無理はしないでください。

B. 通勤・移動でできること

場面	具体例
駅まで/駅から	一駅分歩く。早歩き区間を3～5分作る。
電車内	立つ時間を増やす。かかと上げ10～20回×2セット。
階段	上りは腕を振ってテンポ良く。下りは安全第一で手すり使用。
バス・車	一つ手前で降りて歩く。

C. 在宅（デスクワーク含む）

場面	具体例
毎時の“立つ休憩60分ごとに3～5分、立って歩く・伸びる・その場足踏み。	
作業中	立ち作業に切り替え。座り続ける場合は背伸び・肩回しをこまめに。
ミニ筋トレ	椅子からの立ち座り10回×2セット。壁腕立て10回×2セット。

D. 家事で“運動化”

家事	具体例
掃除	モップかけ・拭き掃除で大きく動く。片足立ちのバランス練習は無理のない範囲で。
洗濯	洗濯物を畳む前にスクワット10回。物干し時はつま先立ち10回。
買い物	買い物かごを持って歩く。少量をこまめに買って歩数を確保。
料理	煮込み時間にその場足踏みやストレッチ。

E. 食後10－15分の軽い歩行

タイミング	ポイント
朝食後	日差しが強い日は屋内の廊下や階段を活用。
昼食後	会議の前に5～10分だけ外をぐるっと。
夕食後	寝る直前は避けて、食後30～60分内に軽く歩く。悪天候は室内で踏み台昇降。

F. 1週間チェック（実行できたら　）

項目	月	火	水	木	金	土	日
通勤・移動で歩いた/階段を使った							
在宅で立つ休憩を入れた							
家事を“運動化”した							
食後10-15分歩いた							

メモ：

改訂日：2025-11-02 | 提供：施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック） | 〒103-0027

所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階 | 電話：03-6281-9280