



# ① 姿勢について

姿勢の語源

**姿**は**形** **勢**は**動く力**

## 姿勢と動き

## は繋がっている



### ③ 同じ姿勢は続けない

座る・立つ20分以上同じ姿勢



身体が硬くなる

痛み・病気の可能性  
が高くなる！

硬くなると、元  
に戻るのに倍以  
上の時間がか  
かるよ

立ったり・伸ばしたり20分  
~30分で姿勢を変えよう

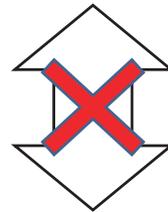


### ② 痛みなど 身体の不調に繋がる一因

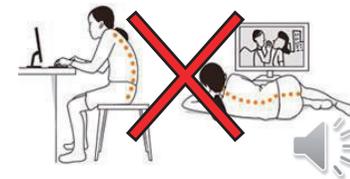
動かない 動きすぎ  
無理な動き



痛みなど身体が不調  
になる原因の一つ



姿勢が悪い



### ④ 1日の動く量の合計 注) 連続時間ではない



子供から大人

- 60分以上
- 息が弾み、軽く汗をかける程度

無理なく  
続けよう



高齢の方

- 40分以上
- 無理のない範囲
- 日常+10分動く

