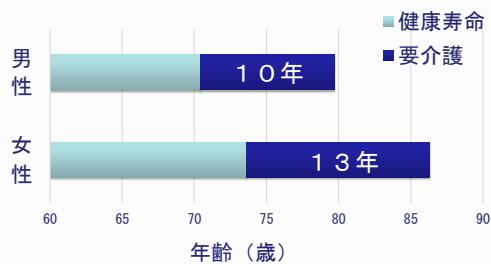


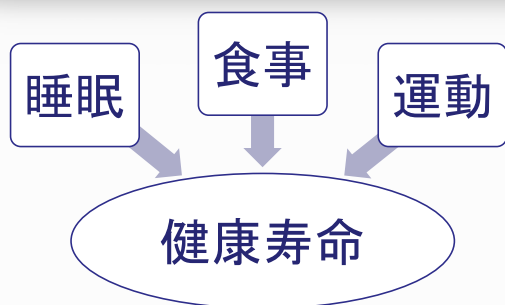
健康寿命を延ばそう 一流スポーツ選手に学ぶ健康法

湯浅 景元
中京大学スポーツ科学部教授

元気とは 健康寿命が長い



健康寿命を延ばす



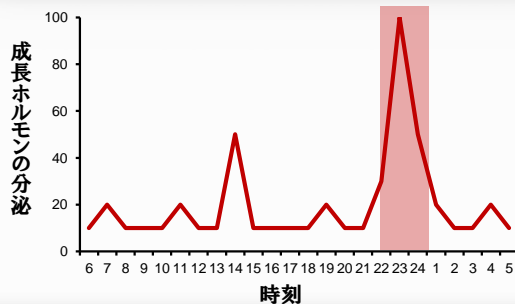
まずはよく眠る

スポーツ選手の睡眠時間

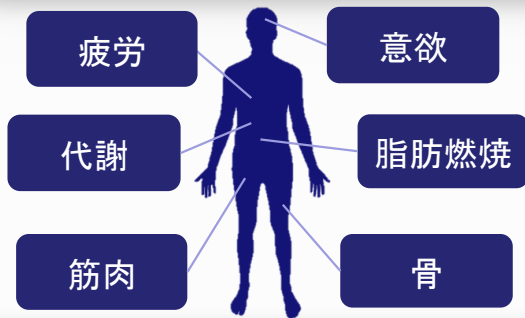


(JOCと味の素の調査)

成長ホルモン



成長ホルモン

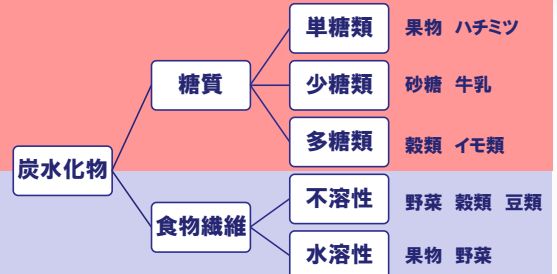


よく眠る

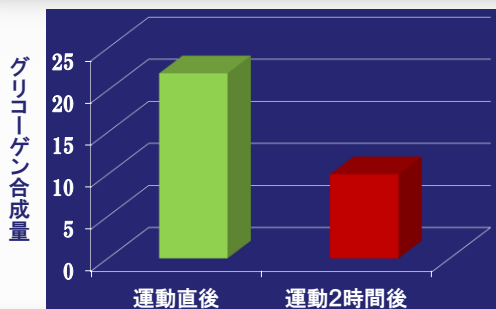
- 午後11時までに眠る
- 同じ時刻に眠り起きる
- 7～9時間眠る
- 眠る前に体温を上げる

つぎによく食べる

脂質より糖質の方が太りやすい



運動後すぐに栄養補給



ときどき牛肉・豚肉を食べる

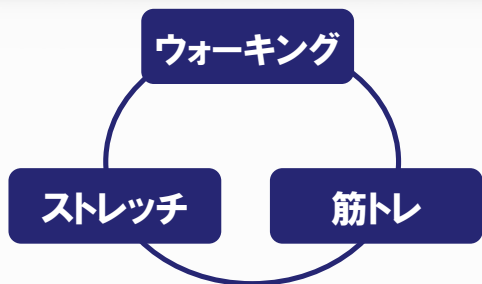


食べ過ぎ注意



いよいよ運動

3つの運動



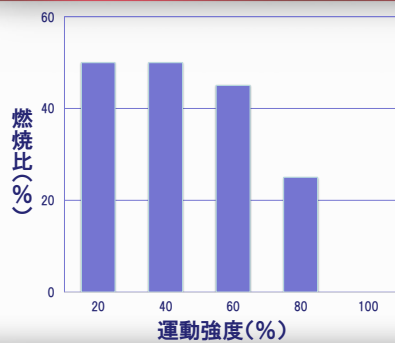
ウォーキング

脂肪を燃焼

有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・ジョギング

脂肪がよく燃える運動強度



筋トレ

指・肩の筋トレ



股関節の筋トレ



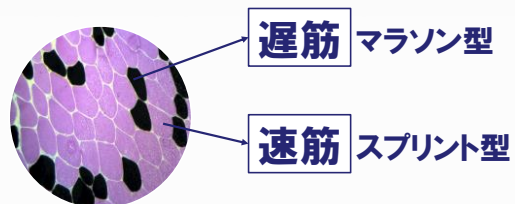
大腿の筋トレ



転倒を予防

速筋の運動

遅筋と速筋



転倒予防

高速ステップ

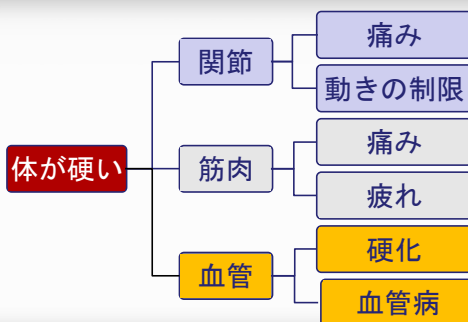


青信号で渡りきる



ストレッチ

体が硬いと...



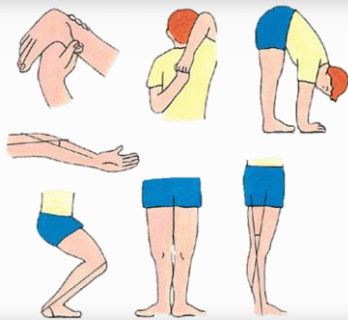
全身伸ばし



ストレッチ

1日に1度
全身の関節を動かす

関節柔軟性テスト



fppt.com

普段の姿勢 に注意

fppt.com

イスに座る姿勢



fppt.com

立って仕事



fppt.com

痛みを軽くする姿勢



fppt.com

携帯電話を見る姿勢

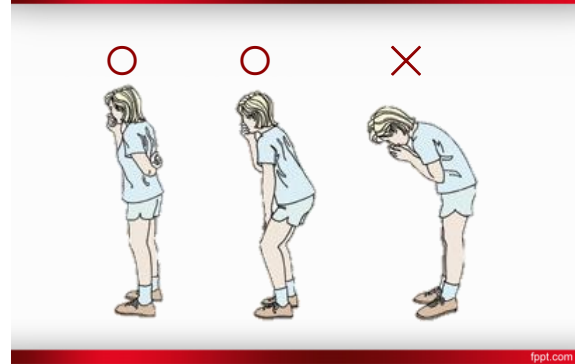


fppt.com

タブレットとバネ指



くしゃみに用心



自愛