

てん子さんの TAKE10! テイクテン!



TAKE10! (テイクテン!) とは、「1日10分間の運動を2~3回しましょう!」と「1日10の食品群を食べましょう!」という呼びかけのキーワードです。

体操をする時は 息を止めないで

スタート! まず深呼吸!

準備体操
上半身の体操 2回
肩の体操 前後それぞれ5回

首筋をのばす 左右それぞれ10~15秒

腕、脇、腰をのばす 左右それぞれ10~15秒

もも(後側)をのばす 左右それぞれ10~15秒

股関節を広げる 10~15秒

腰をひねる 左右それぞれ10~15秒

おしりから背中にかけての筋力を強くする 8~15回

腹筋を強くする 8~15回

もも(前側)をのばす 左右それぞれ10~15秒

背中をのばす 左右それぞれ10~15秒

アキレス腱をのばす 10~15秒を2回

もも(後側)の筋力を強くする 左右それぞれ10~15秒

おしり(横)のトレーニング 左右それぞれ8~15回ずつ

最後に深呼吸!

ゴール!

整理体操
上半身の体操 2回
肩の体操 前後それぞれ5回

もも(前側)のトレーニング 8~15回

一步踏みだし 左右それぞれ8~15回

かかとの上下 8~15回

声を出して数をかぞえながら 体操しましょう

いろいろな食品を食べましょう

バランスよくいろいろな食品を食べていますか?
今日のあなたの点数は?

肉	魚	卵	牛乳	大豆	海藻	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

<p>1~3点</p> <p>好き嫌いが多く、 「いつまでも元気が遠く なります...」 少しでも、 いろいろな食品を食べる努力を しましょう。</p>	<p>4~8点</p> <p>あと一歩。 もう少しの努力で 「いつまでも元気に近づ きます。」</p>	<p>9~10点</p> <p>大変良い食生活です!! この調子でがんばりま しょう。</p>
--	---	---

「いつまでも元気」に過ごすための 運動・栄養プログラム

<http://www.take10.jp/>