なかの元気アップチャレンジ10は
活動の機会が減り
不安を感じている方への1冊です。
簡単で効果的な運動や
食事のポイントなど
あなたの家活を応援します。

あなたの1日の元気度は？ …… P3

今日は何もしなかった？ いえいえ、からだはしっかりエネルギーを使っています。
朝起きてから夜寝るまで…暮らしは、運動の宝庫です。

チャレンジ10

転ばないための力をつける **運動** …… P4

脳やお口の若さを保つ **脳トレ・お口の体操** …… P6

効率よくエネルギーを摂る **食事** …… P8

毎日の記録 無理のないペースで継続を …… P10

ある日の1日　元気度いくつ？

元気度を維持することは、未来への投資です。 めざそう、日々の30元気！ 元気！

あなたの1日の元気度は？

まずは、普段の元気度の確認から。
毎日一定の元気度を保つことも、いつもの元気度にプラス1元気をめざすことも…

元気度は暮らしの営みをその活動量に応じて数値化したもので、
Mets(＊)を基に中野区が作成したものです。

＊Metsは身体活動量の強さを、平静時の何倍に相当するかを表す単位で、
座って安静にしている状態＝１Metsと規定しています。