



健康支援課
☎973-3209

朝夕の風も涼しく過ごしやすい季節になってきました。みなさん快適にお過ごしですか。
今回は、過ごしやすい季節に、健康づくりとしての運動について考えていきたいと思います。

日常ながら運動の3本柱

『健康のために運動を習慣づける』
分かってはいてもなかなか実践できないものです。

しかし、肥満・コレステロール値が高い・血糖値が高いなどの生活習慣病が気になる人にとって、運動は食事療法と合わせて効果的な方法です。

最近、テレビや雑誌でも見聞きする「日常ながら運動」という無理なく生活に取り入れられる方法をお知らせします。

毎日の生活の中で、『テレビを見ながら、家事をしながら、仕事をしながら』「ちょこまかと体を動かすこと

気軽に継続できる運動のススメ！

で、健康づくりに効果的な有酸素運動・筋トレ・ストレッチを実践する方法です。

▼ちょっと素早く動く

(有酸素運動)

歩くこと(ウォーキング・ジョギングなど)で、心肺機能を高め、疲れにくい体を作ります。十分程度の活動をちょこまかと実践することも有効です。

● 大また速足歩き・階段上り下り(二回十分、一日三回目安)

● 駐車場でも一番遠いところに駐車する。



▼ちょっと力を込めて、ゆっくり(筋トレ)

筋肉をつけることでたるみを引き締め、太りにくい体質にします。

● 足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、お腹に力を入れへこませる。かかとをおしりにあてるように、

一秒に一回のテンポで左右交互に、素早く脚を後ろに巻き上げる。(二分続けて一日三回目安)

● テレビを見る間に立ち腕立てふせ壁などに肩幅より少し広く手をつき、そのまま四秒かけてゆっくりひじを曲げ、四秒かけてゆっくり伸ばす(一日十回目安)

▼ちょっと大きくからだを伸ばす(ストレッチ)

筋肉・腱を気持ちよく伸ばすストレッチで血行を良くし、新陳代謝を高めます。

● 仰向けに寝て、全身を脱力させ、両手・両足を大きく開き「大」の字になり、胸からお腹にかけてしっかりと伸ばす。その後、両手を頭上に挙げ、腰を少しそらし、つま先をまっすぐにして頭の先からつま先まで気持ちよく伸ばす。(各三十秒を2回、一日一回目安)

引用：「日常ながら運動実践 BOOK」 社会保険出版社 引用：「いつでも運動どこでも運動」 社会保険健康事業財団



なるべくエレベーターでなく階段を使う、近くの店までは歩いていく、立位のとときも、かかと・つま先上げ下げ運動をするなど、一日の中で実践しやすいながら運動を小分けに行います。午前、午後、夜に五分〜十分を目安に行います。これで、一日合計で十五分〜三十分の運動量になります。

背筋シャキッと、お腹キュッと姿勢よく

姿勢を正すことで、背中・お腹・首筋の引き締め運動になり、余分なエネルギーを無理なく自然に消費するやせ体質になります。

日常でも背筋を伸ばし、お腹をへこませ姿勢を保つ意識をしましょう。



現在、通院中の方は、かかりつけ医と相談して運動を行ってください。