

「階」「段」という名の無料エクササイズスペース

「どこにでもある」階段は、有効活用すれば誰にでもでき、無料で使え、エクササイズを提供してくれる、まさに「日常トレーニングの王様」です。ぜひ階段で基礎代謝を向上させましょう。

これまで行ってきた「足裏」や「お尻」のエクササイズは、じつは階段による運動の効果を高めてくれる伏線だったのです。ただ階段を上っているだけの人より、太ももの裏やお尻を意識している人のほうが、より効率よくエネルギーを消費できるうえ、膝への負担も減らせます。



今こそ！体を変える **エクササイズ**

！エクササイズ開始前に周囲の安全を確認し、とっさのときにつかまれるものや壁の位置・安定性をチェックしましょう。

踏み込みでスイッチ

足裏の感覚



1. 階段に、つま先だけではなく足裏全体を乗せる
2. 膝を伸ばすのではなく、足裏全体を真下に押し込むような意識で階段を上る

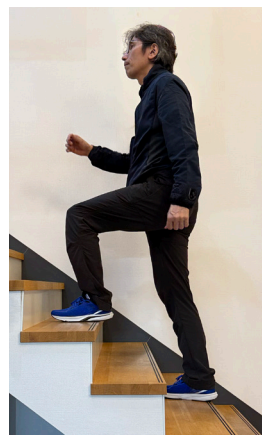
！お出かけの前に、足の裏をテニスボールなどでマッサージしてから出かけると、足裏やお尻の感覚が入りやすくなります。



段差があればいつでも

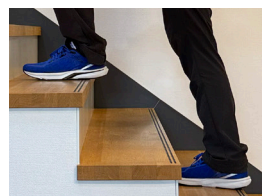
一段飛ばし

体の各部位



1. 「踏み込みでスイッチ」でお尻の感覚がつかめたら、階段を一段飛ばしで上るその際、股関節の曲げ伸ばしを意識して上る
2. 次に太ももの前側を意識して上る

階段は意識する筋肉を変えることで、さまざまな部位を鍛えることができます。他に、「太ももの裏で上る」「お尻で上る」「重心移動で上る」などを切り替えられるようになると、膝や股関節への負担がグッと減らせます。



手すりのある階段で何度でも

日常生活の中で積極的に階段を使おう

初めは1階から3階(2フロア上)まで階段を使うだけでもOK。日常生活で階段を使う機会が少ない人は、少し遠回りになってもいいから階段を探すことをおすすめします。階段を上り下りする動作にはそれだけの価値があります！



森脇トレーナー



継続のためのヒント

実験感覚で楽しむ

「エスカレーターやエレベーターを階段に切り替えましょう！」というアドバイスは聞き飽きるほどよく聞くものだと思いますが、今回のような「使う筋肉を自分の意識で切り替えるための練習」という新しい挑戦は、試してみたいと思う方もいるのではないのでしょうか？ 実験感覚で階段を使ってみたいか？ 初めはゆっくりでも、手すりにつかまりながらでもOKです。あなたの筋肉の感覚を探してみましょう。

次号は・・・

「デスクワークの人必見！ ○○○を自由に」

○○にあてはまるものは何かな？
次号をお楽しみに！



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 愛知支部



052-856-1490

受付時間 8:30～17:15
(土・日・祝日・年末年始を除く)

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階