



## 梅雨におすすめ！

# おうちエクササイズでこころもからだもスッキリと！

★梅雨になると天気の良い日が増え、せっかくの良い運動習慣が途切れてしまう…なんていうことがありますよね。そこで今回は、家の中でもできる運動と、消費エネルギーの目安についてご紹介します。

### どのくらい運動すればいいの？

そもそも、運動はどのくらいの時間を目安に行えば良いのでしょうか。  
世界保健機関(WHO)が示すガイドラインでは、



**“健康効果”を得るためには、中強度の有酸素運動※を「週に150分以上」行うこと**

※中強度：少し息が上がるが会話ができるぐらいの運動

が推奨されています。週に150分以上と聞くと「そんな時間は取れないよ💧」と思われるかもしれませんが、**1日あたりで考えると約20分**の運動となります。これならできそうな感じがしてきませんか？

### 梅雨におすすめ！家の中でもできる運動と消費エネルギー

梅雨のじめじめした時期でもできる**おうちエクササイズ**をご紹介します♪  
**座っている時間が長いほど健康への悪影響大！**座っている時間を減らして消費エネルギーを増やしていきましょう♪



以下の消費エネルギーは、**体重60kgの人が1日20分運動した場合**を目安としています！  
体重が60kgより多ければより多く、少なければより少ない消費となります。

## 有酸素運動

- ・筋肉への負荷が軽く、**体脂肪の燃焼効果が高い。**
- ・酸素を取り入れながら行うため、**認知症や糖尿病予防にも効果あり。**

種類	消費エネルギー目安
ラジオ体操(第1、第2)	約 80~90 kcal
ウォーキング(しっかり足を上げ、その場で足踏み)	約 80~110kcal
踏み台昇降運動(速いペース)	約 120~140kcal



踏み台昇降運動は、**ランニングと同じレベルの**カロリー消費なんだって！

あんぱん1個は約300kcalだから、**ウォーキング(足踏み)**で消費するには60分かかるんだね！



## 筋力トレーニング

- ・筋肉量を増やし**基礎代謝を向上**させる効果あり。
- ・**基礎代謝**が向上することにより**太りにくい体づくり**につながる。

種類	消費エネルギー目安
腕立て伏せ、腹筋	約 56kcal
スクワット	約 100kcal



※適度に休憩を取りながら、ご自身のペースに合わせて行ってください。

**⚠ 疾患のある方は、あらかじめ医師に相談してから運動を開始してください。また、急に激しい運動を始めず、無理のない範囲で実践し、痛みなどが出たらただちに運動を中断してください。**

★今回は家の中でもできる運動をご紹介しましたが、**家の掃除や片付けも良いエネルギー消費**になります。雨の日が続くと気分が落ち込むこともあるかもしれませんが、運動や家事で充実したおうち時間を過ごしてみてください。