

1日数分でできる！ 毎日継続可能な運動・ストレッチ

毎日継続できる「ながら運動」

忙しい生活の中で、まとまった運動の時間を取れないという方も多いはず。そんな方には他の作業をしながらできる「ながら運動」をオススメします。

運動としては強いものではありませんが、毎日少しずつ積み重ねることで、姿勢や呼吸、代謝に良い効果が期待できます。ちょっとした工夫でできる健康の貯金をしていきましょう。

1 歯磨きしながら カーブレイズ

効果

- ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)の強化
- 血流の改善

- ① 背筋を伸ばしてつま先立ちを繰り返す。最大限かかとを上げるよう意識する。回復でなく、つま先立ちの姿勢をキープするのもOK。
- ② ふくらはぎが疲れるまでチャレンジ！



POINT

歩行に重要な筋肉です。
脚がむくみやすい人や立ちくらみのある人にもオススメ。



ゆっくり大きな動きでつま先立ちを回復

2 デスクワークやテレビを見ながら タオルはさみ

効果

- 太ももの内側の筋肉(内転筋)の強化
- 姿勢の改善

- ① いすに座っているときに、膝の間に折りたたんだタオルを挟む。力を入れなくてもOK。
- ② 緩やかに内ももに力が入ると自然と骨盤が立ち、いい姿勢に。



POINT

・作業に集中できる範囲で継続することが大切。
・タオルは厚手のもの(ブランケットやバスタオル)がオススメ！



タオルを落とさない程度の力加減

足は閉じすぎない

3 歩きながら 腹筋締め

効果

- おなかの筋肉(腹筋)の強化
- 姿勢の改善
- ウエスト絞り

- ① 歩きながら大きく息を吸い込み、口をすぼめて息を吐き切る。
- ② おなかを限界までへこませ、へこんだ状態をキープして歩く。可能な限り、へこませたまま呼吸する。

※うまくできない人は、おなかをへこませた状態をキープする練習から。

※食後すぐに行うのは胃腸に負担がかかるため控える。



POINT

・おなかの奥の腹筋に刺激が入り、さらに姿勢もよくなる。
・歩行に限らず、慣れたらどんな作業でも腹筋を締めた状態で行うとGOOD!



息を吐ききってお腹をへこませた状態をキープ



秋田県立循環・脳脊髄センター
理学療法士

加賀屋 勇気 かがや ゆうき

プロフィール

秋田県理学療法士会理事。循環認定理学療法士。心臓リハビリテーション指導士。心不全療養指導士など専門資格多数。
リハビリテーションのみならず運動実践を通じた疾病予防の精力的に取り組んでいる。