

からだを動かしていますか？

食欲の秋でつい食べ過ぎてしまい、そろそろ運動に取り組んでみようかな？と思われている人も多いのではないのでしょうか。

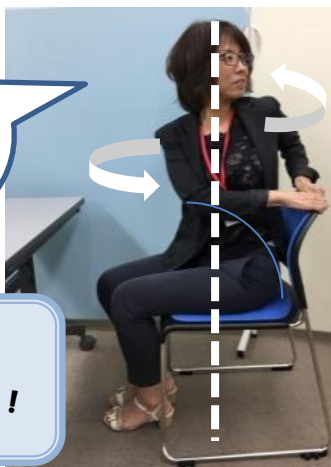
運動には、体重減少、筋力低下や骨粗鬆症の予防、血流がよくなり血圧を下げる効果がある事をご存じと思います。更に、最近では癌・認知症の予防等にも良い効果があると分かってきています。

しかしながら、近年、仕事に追われ、車やエレベーターなどの利用による運動時間の減少、デスクワークでの座位時間の増加も問題になっています。

今回は、オフィスでのデスクワークが多く、運動時間の取れない方でもできる方法を紹介します。

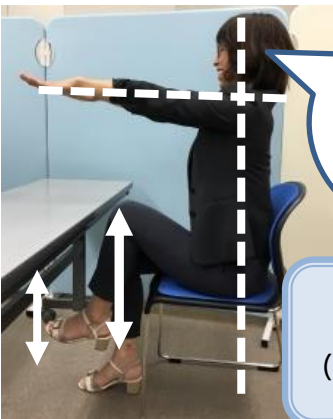
◎座ったまま上半身をひねる運動

椅子に手を置いてひねりましょう



わき腹の筋肉
(腹斜筋)に効果的！

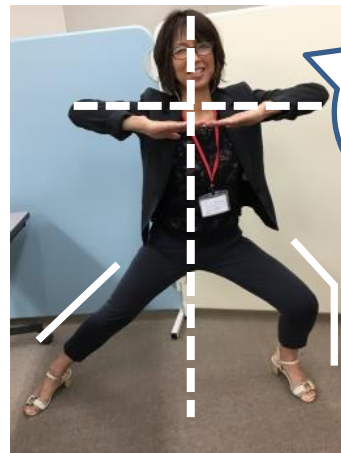
◎座ったままで片足ごとの上げ下げ運動



できるだけ腕は水平にあげましょう

インナーマッスル
(腸腰筋)に効果的！

◎片足に重心をかける運動 (サイドランジ)



膝に支障がある人は、無理しないように

下半身の筋肉(大殿筋、ハムストリング、内転筋)に効果的！

3種類紹介しましたが、回数、時間は問いません。できる時、できるだけ結構です。

他にも、こまめに動くコピーとりや、昼食での外出やトイレの後に遠回りして戻る事も運動効果があります。

2017年6月の第77回米国糖尿病学会においては、座ったまま過ごす時間が30分以上続く場合は、立ち上がって軽いウォーキングや体操を3分以上行う事を推奨しています。

◎通勤中にできる工夫

車で通勤しているデスクワークの方は、1日1000～2000歩位しか歩いてない方もいらっしゃいます。

スポーツジムに通う時間が無くても、毎日の生活の中のいろいろな機会をとらえて、歩数を増やすことができれば、1日1万歩近くにする事も可能です。

通勤の電車、バスをひと駅分歩いてから乗ったり、エレベーターを使わず階段を利用したり、ウォーキングの際腕を振ったり、歩幅を広くし早歩きにする事でも負荷がかかり効果的です。

また、食後10～15分のアフターランチウォーキングもお奨めです。

まずは、意識的に歩くことから始めてみましょう！！