

身体活動

運動量 コツコツ増やして 健康貯金



紹介している運動の動画は右の2次元コードから見る
ことができるよ。他の運動も紹介しているのでチェックしてね!

ちょちょいのちょいトレ (東京法規出版) ▶



筋トレで太りにくいからだへGO!

筋肉量が増えると、エネルギーを消費しやすいからだになるため、肥満を防ぎます。
 また、血糖値の上昇も抑えることができ、生活習慣病などの予防にもつながります。

はじめよう!

4秒筋トレ (上げる・下げるなどすべて4秒間)

ニュースを見ながら 腕立てふせ

胸と二の腕の筋肉をきたえる

- 両手はバストラインの位置
- 脇は30度にひらく
- 肩・腰・足首は一直線
- 息を吐きながら、ひじを伸ばす



食事の支度を待ちながら お尻あげ

お尻と太もも裏の筋肉をきたえる

- あお向けに寝る
- 肩とかかとを支点にして、息を吐きながらお尻を持ち上げる



30秒筋トレ (同じ姿勢を30秒間キープ)

在宅ワークの合間に運動タイム スカイダイビング

背中中の筋肉をきたえる

- うつぶせになり、両ひじを曲げる
- 両手両足をゆっくりと持ち上げる
- 息を吐きながら、30秒間キープ



動画を見ながら 腰あげ

お尻の横と脇腹の筋肉をきたえる

- 横向きに寝る
- ひじと足を支点に腰を浮かす
- 息を吐きながら30秒間キープ
- 肩・腰・足は常に一直線
- ※きつい場合は、ひざをついて



からだと心に効くストレッチ

ストレッチは、こりかたまった筋肉をほぐし、血液の循環をよくして疲労回復を早めると同時に、ストレス解消にもなります。

はじめよう!

上半身の30秒ストレッチ

会議の準備中に 首のストレッチ

- 左手を腰のあたり、右手を後頭部に置く
- 息を吐きながら、顔を斜め右に倒し30秒間キープ
- 反対側も同様に



デスクワークが終わったら 胸のストレッチ

- 両手両ひざを床につける
- 両手を肩より前にスライドさせる
- 息を吐きながら、胸を床に近づける
- 30秒間キープ



仕事の合間に 足首のストレッチ

- 正座をし、左ひざを立てる
- 両手を左ひざに添える
- 左のかかとを床につけたまま、上体を前に倒す
- そのまま体重をかけ、アキレス腱を30秒間伸ばす
- 反対側も同様に



下半身の30秒ストレッチ

夜寝る前に 股関節のストレッチ

- あお向けになる
- 両足を肩幅に開き、まっすぐ伸ばす
- 股関節とひざ関節の力を抜き、かかとを支点につま先を内外へ30秒間動かす



ストレッチのポイント

- 伸ばしている筋肉を意識する
- 息は止めず、「細く長〜く」30秒かけて吐く
- 反動はつけない
- 痛くない程度に「じわ〜っ」と伸ばす

監修: 津金昌一郎 国際医療福祉大学大学院教授



全国健康保険協会 広島支部
 協会けんぽ