

毎日できる「ながら」運動 ～体も心もリフレッシュ～

寒さも増してきて、外に出る機会が少なくなる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この時期は運動不足になりがち…加えて、忘年会や新年会と飲み過ぎ、食べ過ぎも気になる時期です。そこで、毎日のちょっとした機会に、無理なくできる「ながら」運動を取り入れてみませんか。誰にでもすぐに始められるうえ、メリットもたくさんあります。

5大メリット



メリット① 長く続けやすい

いつでも、どこでも、すぐにでき、忙しい人でも、長く続けやすい運動です。

メリット② ちょこまかたくさんできる

意識して体を動かしていると、自然と運動量が増えていきます。



メリット③ 気分がリフレッシュされる

体を動かしたあとは、気分も爽快で心まで軽くなった感じがします。

メリット④ 無理なくスリムに、健康になる

肥満解消効果もあり、生活習慣病予防に役立ちます。

メリット⑤ 自立生活いつまでも

「ながら」運動を習慣化すると、自立生活に必要な筋肉や体力が身につく効果もあります。

日常生活でも

これだけ動けば、このくらいエネルギーを消費できます。

※下の表示は、体重60kgの人の場合です。60kgより軽い人のエネルギー消費は、これより少なくなります。60kgより重い人のエネルギー消費は、これより多くなります。

普通歩行



10分…20kcal

自転車に乗る



10分…30kcal

階段を上がる



10分…70kcal

掃除機をかける



10分…27kcal

家事をし「ながら」

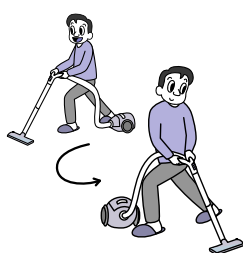
家事の合間も体を動かすチャンス！家の中もきれいになって一石二鳥！

お尻から太ももの引き締め効果



- 1.足を肩幅より少し広めに開きます。
- 2.足を交互にお尻に向けて軽く蹴り上げます。

脂肪を燃焼し下半身を鍛える



- 1.掃除機を両手で持ち、左足を1歩踏み出し、ひざを直角まで曲げる。
- 2.上体を左側に大きくねじり、横のエリアを掃除して、脇腹を鍛える。右足も同様に。

肩こり解消



- 1.左右の荷物はバランスよく、同じくらいの重さに。
- 2.肩をすくめたら、力を抜いて、肩を下ろす。

仕事をし「ながら」

通勤ルートやデスクまわりも、工夫次第では立派なフィットネス環境に早変わり！

筋力や柔軟性を高める



お尻をギュッと締めましょう。

- 1.吊り革を持ってつま先で立ち、背筋を伸ばします。
- 2.約10秒間つま先立ちをしたら、かかとを下ろします。

わき腹を意識して



お腹をへこませましょう。



- 1.足は肩幅に開いて、背筋を伸ばす。
- 2.上体をねじり、背もたれにタッチして10秒間キープ。逆側も同様に。