

今月のテーマ

カラダを動かしましょう パート2

パート1は10月号で掲載

「雪がふって寒いから運動ができない」「散歩は今の時期はできない」といった理由で、運動不足になりがちの方へ。今回は家の中でできるストレッチをご紹介します。習慣的にカラダを動かすことで、体型改善、身体機能の低下予防、生活習慣病予防につながります。春に向けて、今から体力作りをしてみませんか？

まずは「ながら&ついでに」ストレッチをしてみましょう。

〈生活の中で運動しよう〉●30分～1時間に一度は2～3分ぐらいカラダを動かそう！

●イスなどを活用して簡単なストレッチ！

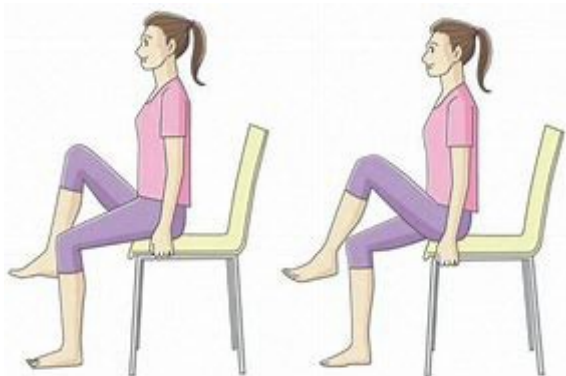
〈運動のタイミングは？〉●イスに座っているとき

●待ち時間の合間

●テレビをみているとき など、何かしながら&ついでの少しの時間から始めましょう。

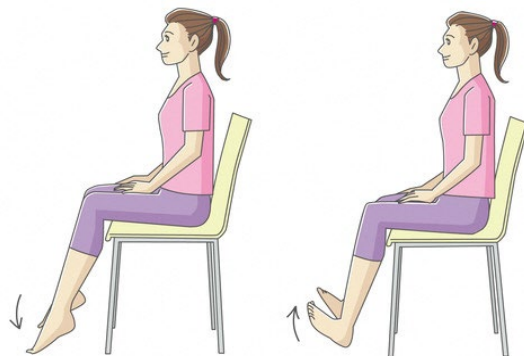
① 座ったままで、足踏み

イスに浅く腰かけ、ひざを上を上げることを意識しましょう。左右10回ずつやってみましょう。



② 座ったままで、つま先あげ&かかと上げ

つま先とかかとをそれぞれ10回ずつ上げてみましょう。足首とふくらはぎに効果があり、むくみの解消につながります。



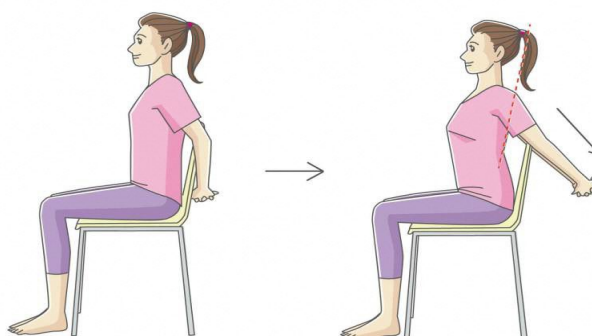
③ 座ったままで、腰回し

イスに座ったまま、背もたれをつかむように左右10回ずつひねりましょう。



④ 肩と胸のストレッチ

手をイスの後ろで組み、肘を伸ばし、少し胸を張り、30秒間伸ばしてみましょう。



できることから毎日コツコツ続けてみましょう。自分のできそうなタイミングで続けるのがポイントです♪