

運動不足を



解消しよう

- ◆ 生活習慣病の予防
- ◆ 筋力アップ
- ◆ 転倒防止
- ◆ 脳を活性化
- ◆ 血流の改善



宣 言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

運動不足になりがちな季節です

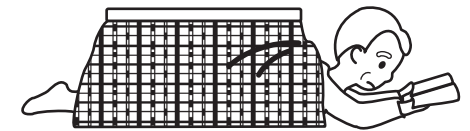


寒くて動くのが面倒になり、運動が不足しがちな冬。体を動かさないと血行が悪くなり、様々な不調を招きます。

運動不足によって出やすい症状

- ・冷え
- ・全身がだるい
- ・イライラする
- ・集中力がない
- ・疲れやすい
- ・気分が落ち込む
- ・不眠症
- ・体が重い
- ・肥満 など

冬ごもりは体の不調の原因に…



✓
運動不足
チェック


- エレベーターやエスカレーターをよく使う
- 短い距離の移動でも車を使う
- 休日は家でゴロゴロしていることが多い
- 体を動かすのが面倒だ
- 普段使う物は手の届く所に揃っている
- 階段で2階まで上がると疲れてしまう

日頃から体を動かす習慣を身に付けよう



運動は疲れるからと敬遠していませんか。

体を動かす生活を心掛けると、生活習慣病を予防したり、筋肉量の低下を防ぎます。

 姿勢を正して、普段の生活の動きを一つひとつ意識するだけでも、運動の代わりになります。

日常生活の中で無理なくできる「ながら運動」 家事をしながら、テレビを見ながら、待ち合わせで相手を待ちながら… 楽しく気軽にできる運動がおすすめです。

長く続けられる運動とは？

1人でも気軽にできる

いつでもどこでもできる

競うことなく楽しくできる

疲労感が残らない

費用がかからない



やってみよう

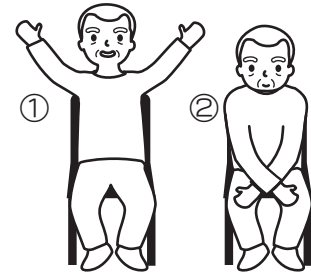


…座ったまま、寝たままでOK!

●椅子に座って

【深呼吸】

- ①息を大きく吸って
- ②大きく吐く



吸うときは胸を張り、吐くときは背中を丸める

【太ももの裏伸ばし】

浅く腰掛けて、片足を前に伸ばし、上体をゆっくり前に倒す

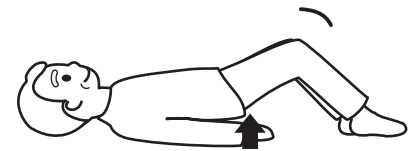


●布団で

仰向けに寝て両膝を立てて、腰を上に乗せる

膝と膝の間はこぶし1個分開ける

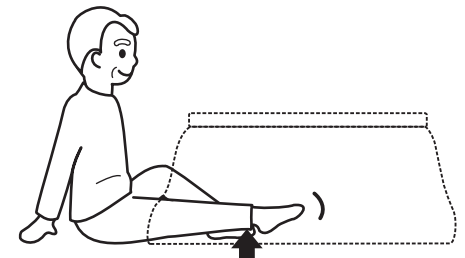
そのまま3秒間保つ



●こたつで

片方の膝を立てて座り、もう片方の足を伸ばして上に乗せる

そのまま3秒間保つ





●階段で

階段を上り下りする



5分間ほど行う

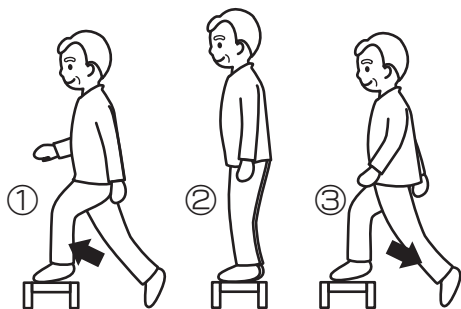
●踏み台で

(階段でもOKです)

左右交互に10分間ほど行う

【ステップ運動】

- ①ステップ台に片足をのせる
- ②もう片方の足も台にのせる
- ③最初にのせた足を下ろしもう片方も台から下ろす

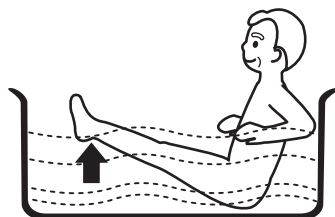


●お風呂で

【つま先上げ】

膝を立てて座り、両手で浴槽のふちをしっかりと持って両足同時に足首まで水面に出す

10回ほど繰り返す



お風呂で体が温まると、運動効果が上がります。

- 熱すぎないお湯にゆっくり浸かり、体の芯まで温まってから始めましょう。
- お湯の浸かりすぎに注意しましょう。
- すべりやすいので足元に気をつけましょう。
- 入浴の前後に水分を補給しましょう。

これも運動です 家の中で

…いつもの動作で体を鍛える!

●家事

【お風呂掃除】

腕を肩から動かして浴槽を洗う

きき手ではない方の手で洗うと、普段は使っていない筋肉が鍛えられます。



【窓拭き】

高い所まで腕を伸ばして窓を拭く

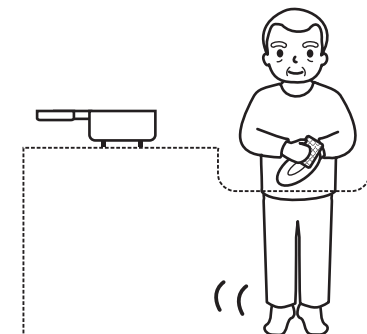
腕が引き締まり、肩こり解消効果も期待できます。



【キッチンで】

洗い物などをするとき、背筋を伸ばして胸を張りつま先立ちをする

かかとの上げ下げを繰り返すと、筋力が強化されます。



やってみよう



…楽に、安全にできる有酸素運動!

●スロージョギング

手軽にできるウォーキングは、運動不足の解消に効果的ですが、ウォーキングと同じくらいのスピードでゆっくり走る「スロージョギング」なら、さらに効率のよい運動ができます。

効果

- ◆消費エネルギーはウォーキングの約2倍。
- ◆脳の血流量が増えて活性化する。
- ◆基礎体力が上がり、体が疲れにくくなる。

スロージョギングの方法

普通に歩くスピードと同じ、またはもっと遅いペースが目安。急ぎ足のウォーキングよりも遅い速度で走ります。

- 歩幅は小さく(10cm程度)
- 笑顔を保てるくらいゆっくり
- 指の付け根で着地する



真っ直ぐ立って
体全体を少し前に倒す

スロージョギングは距離ではなく、時間を目安にします。まずは1日10分を目標に。10分続けて走れなければ、小分けにしてもOKです。(例えば、朝晩5分ずつ)

もっと走れそうと思ったら、スピードはそのまま走る時間を延ばしてみましょう。

これも運動です



…こうするだけで運動量アップ!

●買い物のときは

お店までの距離が近ければなるべく徒歩で買い物に行く



一度に沢山買わず、持てる量だけ買うようにすると、買い物に行く回数が増え、運動する機会が自然に増えます。

●電車に乗るときは

駅では、エレベーターやエスカレーターを使わずできるだけ階段を使う



踏み外さないように十分気をつけましょう。



冬の運動の注意点



寒い中で急に激しい運動をすると、血管が収縮して血圧が上昇したり、心臓に負荷がかかりやすくなります。時間に余裕を持ち、準備運動などで体を温めてから始めましょう。屋外に出るときは防寒対策を忘れずに。汗をかいて体が冷えないよう、衣服を調整しましょう。

- ◎ ウォーミングアップを十分に行い、無理はしない
- ◎ 屋外に出るときは、帽子・手袋・靴下などで保温する
- ◎ 寒さが厳しいときは、鼻や口をマフラーやマスクで覆う
- ◎ 体が温まったら脱げるように、重ね着をする
- ◎ 防寒・保温性があり、汗を吸収して速乾性のある肌着を着用する