

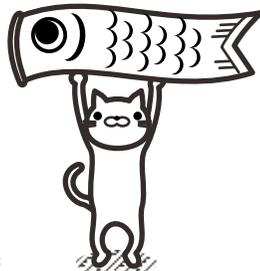
ながら運動

仕事をしながら...

くつろぎながら...

家事をしながら...

歩きながら...



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



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 5月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

忙しい人に最適！ながら運動

健康のために運動したい!と思っても忙しくて運動する時間がない方には「ながら運動」がおすすめです。

こんな方でも大丈夫!!

フィットネスクラブやジムに通う暇がない...
きつい運動は続かない...
なかなか気が進まない...

何かの動作をしながら行う「ながら運動」は日々の家事・買い物・通勤・仕事の合間に気軽にできる、ちょっとした運動です。

★★ ながら運動のメリット ★★

忙しくても
できる

- ・ 普段の生活の動作を工夫して
- ・ 行うだけなので、思い立ったら
- ・ すぐできるのが利点。特別な
- ・ 時間がかかりません。

きつくないので
続けやすい

- ・ 一度に集中して行わないので
- ・ 疲れにくく、明日以降に疲れを
- ・ 持ち越さずに毎日続けることが
- ・ できます。

ストレスが
少ない

- ・ 「やらなければ!」という
- ・ プレッシャーや「できなかった」
- ・ という挫折感を抱くことなく、
- ・ 常にマイペースで取り組みます。

見た目以上の
運動効果

- ・ 汗をかくような激しいスポーツと
- ・ 比べると地味な運動ですが
- ・ 筋肉に負荷を与え、こまめに
- ・ 行えばトータルの運動量も多く
- ・ なります。

- ・ 自宅やオフィスでさりげなく
- ・ できるため、誰かに見られて
- ・ いるストレスを感じることも
- ・ 少ないのも魅力。

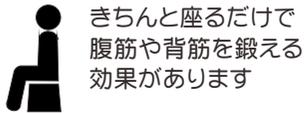
- ・ 筋肉の衰えを防ぎ、肥満・生活
- ・ 習慣病の予防、腰痛・肩こりの
- ・ 解消などの効果も見込めます。

始める前に…

まずは **姿勢** **呼吸** を整える

〈姿勢を正しく〉

姿勢を正すのも運動のひとつです。よい姿勢を維持できないのは腹筋・背筋・体幹などの筋力が衰えているせいかもしれません。



きちんと座るだけで腹筋や背筋を鍛える効果があります

猫背や背もたれによりかかる楽な姿勢は、身体のあちこちに負担がかかり、血行も悪くなります



〈深呼吸しよう〉

パソコンやスマホなどを使う際、長時間背中が丸まっている方が増えています。姿勢が悪いと肺が大きく膨らまず、呼吸が浅くなってしまいます。



呼吸が浅いと、取り込む酸素の量が減り、身体のパフォーマンスが下がります

太りやすい方は呼吸が浅い傾向があるとされています



実践! ながら運動をしてみよう

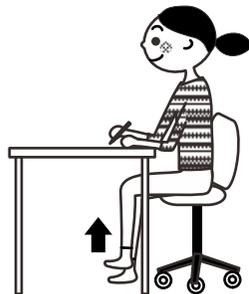
日常生活の動きを「ながら運動」にするためには「ちょっと早く」「力をこめる」「ゆっくり大きく伸ばす」を意識しましょう。

座りながら

片足浮かせ

椅子に座り、片足を少しだけ浮かせる

左右交互に行う



両足だとバランスが崩れやすいので片足ずつ行います。

腹筋や体幹の筋肉を鍛えられます。

座りながら

ひざ伸ばし

椅子に深めに座った状態で片足のひざをゆっくり伸ばす

伸ばしきったらつま先を立て、できるだけ手前に引き寄せて10秒キープする

左右交互に行う



ひざ・ももを鍛え、むくみ解消にも効果あり。

ひざの押し上げ

椅子に座って足を組み、ひざの上に両手をあてる

ひざを上を押し上げながら、両手でひざを下に押す

腹筋を鍛えられます。

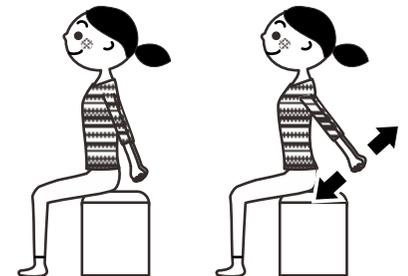


肩甲骨寄せ

椅子に浅く座り、両手を後ろに回して左右の手を組む

組んだ手を後ろに伸ばし、肩甲骨を中央に寄せるようにして胸をそらせた状態で30秒キープする

組んだ手を上に上げて15秒キープ 下におろして15秒キープ



移動しながら

つま先歩き

足を肩幅に開いて、あごを引き、背すじを伸ばしてお腹をへこませる

かかとを上げてつま先立ちで室内をちょこちょこ歩きで移動する
1秒2歩のペースで、30秒を目安に



〈ポイント〉

かかとはできるだけ高く上げる

ふくらはぎを引き締め、全身運動にもなります。

早足歩き

あごを軽く引き、背すじを伸ばして立ちお腹をへこませる
足を大きく開いて早足で歩く

歩幅をいつもより10cm大きく
いつもは10歩で歩く距離を8歩で歩く



〈ポイント〉

つま先で地面を力強くけり出し
かかとから着地する

普通に歩くのとは比べ、約2倍のカロリーを消費できます。

電車でつま先立ち

あごを軽く引き、背すじを伸ばして立ちお腹をへこませる
姿勢を保ったまま、かかとを上げてつま先で立ち30秒～1分キープする

疲れたらかかとをおろして休みながら繰り返す



Keep

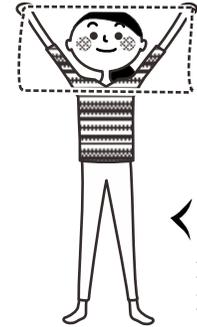
家事をしながら

洗濯干しでストレッチ

両足をそろえて肩幅より広く開きあごを上げ、胸を思い切り伸ばして顔を青空に向けて洗濯物を頭上高く上げる

そのまま洗濯物を下げて左右に大きく数回ピーンと広げて干す

洗濯物10枚を目安に



〈ポイント〉

気持ちよく深呼吸をしながら

雑巾がけ

ひざをつかずに、しゃがんだ状態で雑巾がけをする

掃除機やお掃除ワイパーだけではなく雑巾での拭き掃除をプラスすると、よりきれいになり運動量もアップ。

両手で雑巾を押さえて走ればさらに効果的!



〈ポイント〉

腕に力を入れて

現代人の疲労回復に



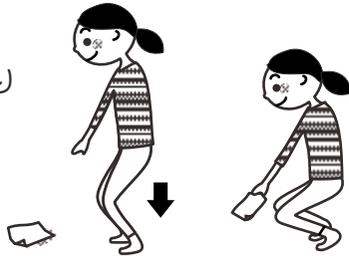
「ながら」が
いいワケ

現代人は運動不足による血行不良やむくみが多く、全身の肉体疲労よりも部分的な動作による疲労（目・脳・指など）が多い傾向にあります。そんな疲労の解消には「体を休ませる」よりもバランスよく「体を動かす」ほうが効果的です。

家事をしながら

ごみ拾いでスクワット

床にごみが落ちていたら
腰を曲げて拾わずに
両足を肩幅に開き
ひざを曲げて、ゆっくり
屈伸しながら拾う



〈ポイント〉
一方の肩が前に
出ないように
上半身の姿勢を
キープして、
まっすぐ下に
腰をおろす

窓拭きを反対の手で

利き手と反対の手を
交互に使って
窓拭きをする



〈ポイント〉
二の腕を意識して
力を入れて拭く

くつろぎながら

テレビを見ながら体ひねり

座った状態で左足を伸ばし、右足を曲げる
伸ばした左足の外側に、曲げた右足を置く

ひざを立てた右足を左腕の肘で押すように
体をひねる

腰とお尻の筋肉がほどよく緊張している状態を
そのまましばらくキープする

左足と右足を逆にして、同じ動作を繰り返す

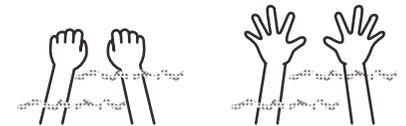


下半身太りに効く、
腰とお尻の筋肉の
ストレッチです。

湯船でグーパー

お風呂の湯船につかり、両手の
手の平を開いたり閉じたりする

「グーパー」×50回を目安に



お湯の中で「グーパー」をすると
水圧がかかり、握力を効率よく
鍛えられます。

〈ポイント〉
パーは大きく開く

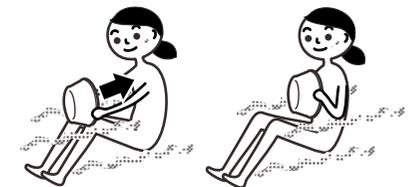
風呂おけでボートこぎ

湯船につかり、ひざを軽く曲げて座る

両手を伸ばして風呂おけを立てて持ち、
お湯に半分以上沈めて
ゆっくりと手前に引く

両手をゆっくり伸ばし、元の位置に戻す

ボートをこぐように繰り返し行う



〈ポイント〉
自分に合った
ペースで

きつい運動 VS ながら運動

★
「ながら」が
いいワケ ★

きつい運動で疲労がたまり、翌日は動けなくなって
しまうと、そのまま続けられなくなることもあります。
疲れを残さずコツコツと、小さな積み重ねが
実を結びます。

体に負担の少ない運動ですが、体調に異常が
ある時は中止し、医師の診察を受けましょう。