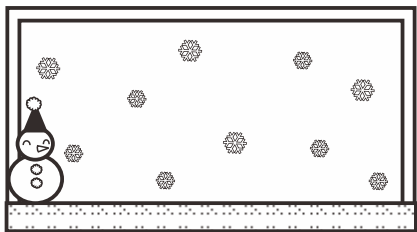


冬の運動

室内でできる運動



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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 12月号

冬の運動不足を 解消しよう！

寒さが厳しく、体を動かすのが億劫な季節ですが、体を動かさずにいると筋肉は硬くなり衰えてしまいます。さらに冬は寒さから身を守るために脂肪も付きやすくなっています。今回は寒い冬でも室内で手軽に取り組める運動を紹介します。

運動を行う際の注意事項

- ・治療中の疾患がある方や、腰痛・関節などの痛みがある方は、事前に医師に相談し、また運動時にそれらが発生した場合は運動を中止して、医師の指示に従ってください。
- ・運動に慣れていない方は、無理をせず最初は心地よく感じる程度から始めましょう。体が慣れてきたら、少しずつ運動量を増やしましょう。



継続がカギ

室内運動は、毎日行うことが肝心です。短時間でも毎日継続して行えば、2~3ヶ月で運動の効果が期待できると言われています。

室内でできるストレッチ

～室内でできるストレッチ～

ストレッチの効果

筋肉を伸ばすことで、筋肉がほぐれます。
血流をよくし、血管の弾力性や柔らかさも高め、
動脈硬化の進行を抑えます。

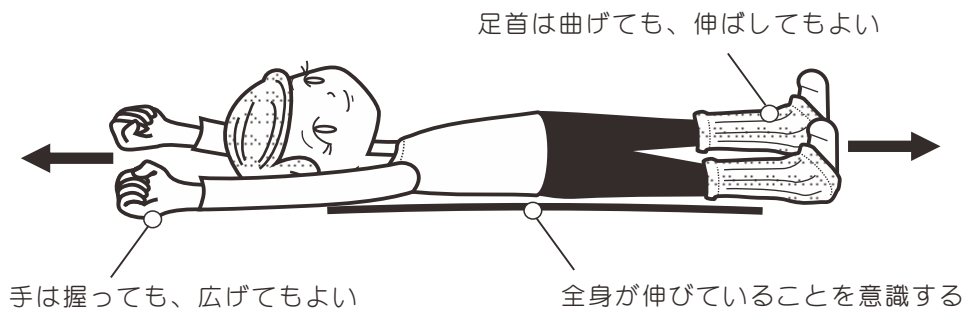
ストレッチをやってみよう！

朝起きた時や寝る前にストレッチを行ってみましょう。
硬くなった筋肉がほぐれるだけでなく、血流がよくなり
体が温まります。

全身のストレッチ

- ①仰向けに寝ます。
- ②両手を上げ、両足を少し広げて、リラックスします。
- ③力を入れて、思い切り2秒、体を伸ばします。
- ④大きく深呼吸をします。

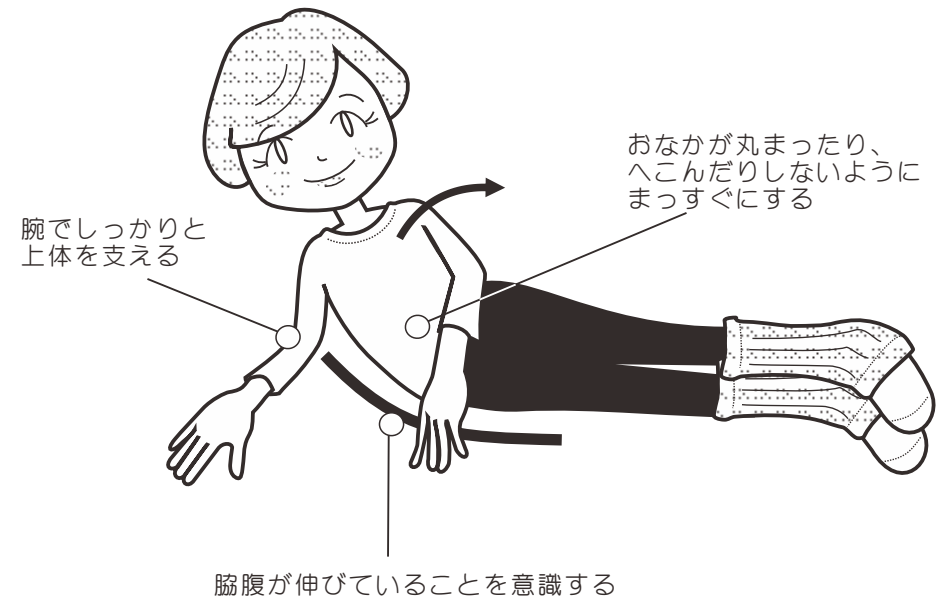
行う目安:2秒間×5回



脇腹のストレッチ

- ①右の脇腹を下にして、床に横になります。
- ②右腕を床について、上体を起こします。
左手はおへその前で自然に床につけます。
- ③そのままの状態を30秒間保ち、元に戻します。
※左右を替えて行います。

行う目安:左右とも30秒間×各1回

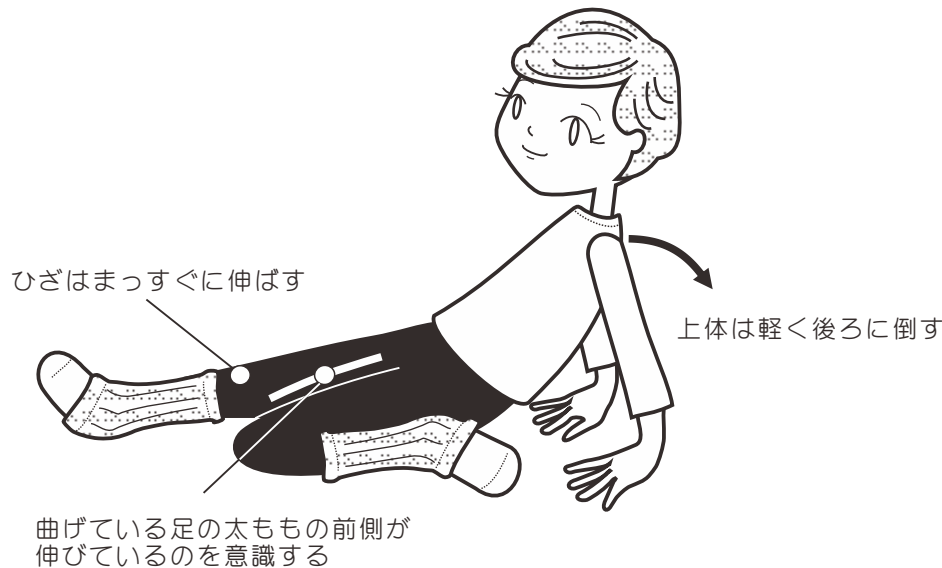


～室内でできるストレッチ～

太ももの前側のストレッチ

- ①床に座って、両足を前に伸ばします。
 - ②左足を曲げ、床につけたままかかとをお尻につけます。
 - ③両手を体の後ろについて、上体を後ろに倒します。
 - ④そのままの状態を30秒間保ち、元に戻します。
- ※左右を替えて行います。

行う目安:左右とも30秒間×各1回



☆難しい場合

かかとをお尻につけるのが難しい方は無理をせず、「できる範囲までかかとをお尻に近づける」だけでもよいでしょう。

室内でできる筋力トレーニング

筋力トレーニングの効果

筋肉を収縮させることで、筋肉を鍛え、筋力が向上します。立つ・歩く動作が楽になり、関節にかかる負担が減って、痛み予防になります。

太ももの前側の筋力トレーニング

- ①イスの前に立ち、足を肩幅に開き、手を胸の前で組みます。
- ②3秒間かけて、イスに座るつもりで腰を落とし、座る寸前で止めます。
- ③3秒間かけて、元に戻します。

行う目安:6秒間×10回

※このトレーニングの後、P4「太ももの前側のストレッチ」を必ず行いましょう。



☆難しい場合

「両手を前に伸ばした状態で行う」、「ひざをつま先より前に出して行う」とよいでしょう。

おなかの筋力トレーニング

- ①床に座り、両ひざを立てて、胸の前で両手を組みます。
- ②上体をやや後ろに倒して、おなかに力を入れて引き締めます。
- ③上体を左側にひねり、元に戻します。
- ④上体を右側にひねり、元に戻します。

行う目安：左右で1回×各10回

※このトレーニングの後は、
P3「脇腹のストレッチ」を必ず行いましょう。



筋力トレーニングの後は必ずストレッチを行うことが重要です。筋肉を収縮させる刺激に伸びる刺激が加わり、筋肉が強く、しなやかになります。さらに、筋トレで収縮した血管がストレッチによって広がり、血行がよくなって冷えの改善・予防にもなります。

室内でできる有酸素運動

「ストレッチ」「筋力トレーニング」に加え、
しっかり呼吸をして酸素を取り込みながら行う
「有酸素運動」も組み合わせるとさらに効果的です。
呼吸が苦しくならない程度の速さで行いましょう。

腕振り足上げ体操

- ①背筋を伸ばして立ちます。
- ②その姿勢から腕を大きく振って
足を高く上げ、リズムカルに
足踏みをします。
(移動しないでウォーキングをするイメージ)
- ③普通に歩くよりややゆっくりの速さで、
手足は大きく動かしましょう。



行う目安：3分間×3回

お尻歩き運動

骨盤を柔らかくし、体幹を支える筋力も鍛えられます。

- ①床に座って、両ひざを軽く曲げます。
- ②お尻をきゅっと引き締め、両腕を軽く
振りながらお尻で前に進みます。
※前進10歩・後退10歩を繰り返します。

行う目安：1日3回

