

運動不足を 解消しよう



実際に体を動かしてみましょう！
挑戦は、年齢を問いません！

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 2020 2月号

Copyright © 2020 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>

運動でもっと健康に

毎日、体を動かしていますか？適度な運動には、生活習慣病などの「病気の予防」、体を強くして「怪我や骨折の予防」「要介護の予防」、ストレスの解消や「心の病の予防」「認知症の予防」など、全身にもたらすメリットがあります。

「有酸素運動・筋トレ・ストレッチ」の健康効果

この3つの運動を、体力や目標に合わせてバランスよく取り入れるのがおすすめです。

有酸素運動

◆健康効果◆ 体脂肪燃焼
生活習慣病予防
心肺機能の向上

軽く体を動かして酸素を十分に取り入れ、脂肪や糖質を燃焼させてエネルギー源とする運動です。ウォーキングを代表としてすぐに始められるものが多く、日常生活に取り入れやすいのが魅力です。

肥満や生活習慣病の予防や改善に効果が見込めます。また、呼吸器や循環器を鍛えて心肺機能を高める効果が期待できます。

運動例 ウォーキング・ジョギング・ランニング・水泳・サイクリング・エアロビクスなど

筋トレ

(レジスタンス運動)

◆健康効果◆ 筋力や筋持久力の向上
転倒・骨折・寝たきりの予防
体型の引き締め

筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動です。器具を使わず、自分の体重で負荷をかける運動は手軽に始められます。

筋肉の量を増やして強い体を作ります。筋肉が増強されると基礎代謝量も増加します。また、筋肉は血糖値の調整に関わるため、血糖値を安定させる効果も見込めます。体型を引き締めたい方にもおすすめです。

運動例 スクワット・腕立て伏せ・腹筋運動・ダンベルやマシンでのトレーニングなど

ストレッチ

(柔軟運動)

◆健康効果◆ 体を柔らかくする
転倒や怪我を防ぐ

関節を曲げたり伸ばしたりして柔軟性を高め、関節の可動域を広げる運動です。動的ストレッチと静的ストレッチに分類されます。

筋肉をほぐし、血流を促進します。正しい姿勢に戻し、疲れにくい体を作ります。運動能力を高めるために運動前と運動後に行うとよいでしょう。デスクワークばかりで運動の機会が少ない方や、体が硬い方にもおすすめです。

運動例 首回し・前屈・膝回し・開脚ラジオ体操など

運動不足を手軽に解消 **有酸素運動** 強度 弱～中

ウォーキング・ジョギング・ランニング

自分のペースで始め、汗ばむくらいのテンポで続けるのがコツです。ジョギングやランニングに慣れていない方は、まずウォーキングでフォームを整えてから行いましょう。ウォーキングの途中でジョギングをはさむなど、無理のないペース配分で少しずつ運動量を増やしましょう。

目安
1日30分×週2～3日
続けて30分ではなく
数回に分けてもOK

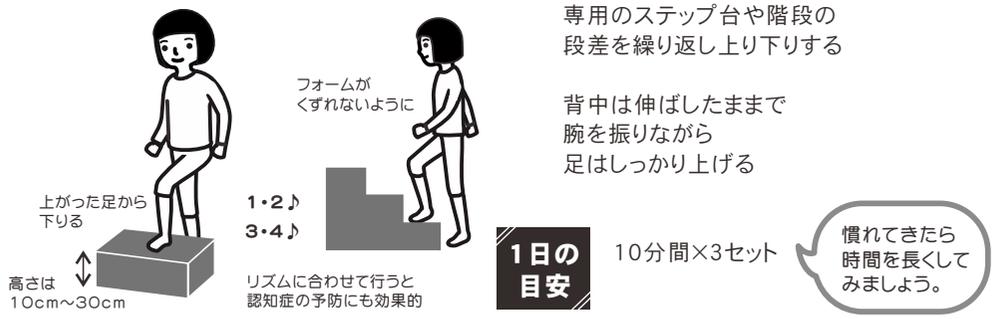


ウォーキングは一定のテンポで歩く
1分間に約100～140歩

ジョギングは無理のないテンポで走る
1分間に約160歩

ランニングはジョギングより早いテンポで走る
1分間に約180歩

ステップエクササイズ (段差の上り下り)

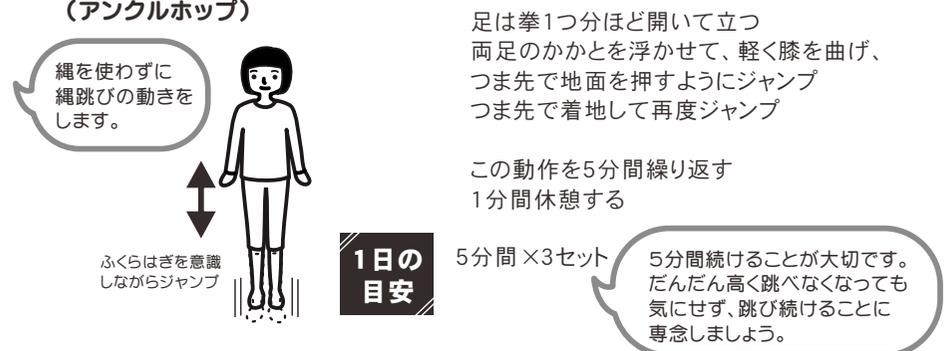


運動時は意識して水分を補給しましょう

運動をすると、気が付かないうちに汗をかいています。また、寒い季節には喉の渇きを感じにくく、水分を摂る機会が減ります。脱水症状を起こさないよう、運動前と運動後には必ず水分補給をしましょう。

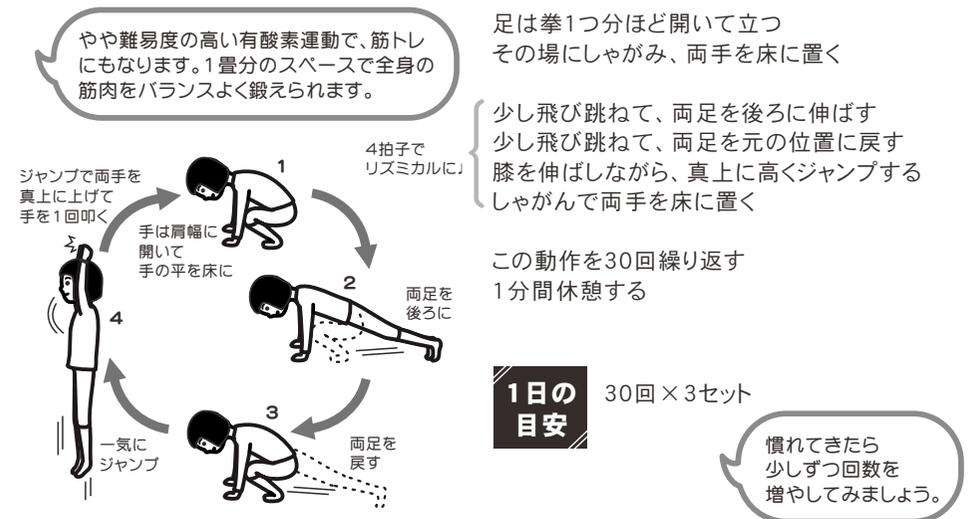
運動不足を手軽に解消 **有酸素運動** 強度 中～強

エア縄跳び (アンクルホップ)



この運動のコツ 最初のジャンプ以外は、膝を曲げない
足幅は変えない

バーピージャンプ



この運動のコツ スピードばかりを意識しない
1つ1つの動きにメリハリをつけ、体を大きく動かす
安定した呼吸で行う

運動不足を
手軽に解消

筋トレ

強度
弱～中

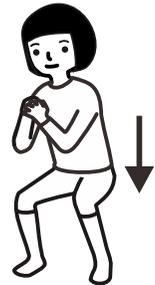
スロースクワット



足は肩幅ほど開いて立つ
足先をやや外側に向ける
背中を丸めず、腕は前で組む

上半身はそのままの姿勢で
10秒かけてゆっくりと膝を曲げ
体を下げていく

ももが床と平行になるまで下げ、
ゆっくり体を上げて元に戻す



膝はつま先よりも
前に出ないようにする

つま先はやや外側に開く、
または前に向ける

1日の
目安

20回×3セット

ゆっくりとした動きで
1回1回に時間をかけて
取り組むと効果的です。

この運動のコツ

かかとに重心を置いて体を下げる
腹筋と背筋を意識して体のバランスをとる
体を下げる時も上げる時もゆっくり時間をかける
呼吸を止めないで行う



無理をしない
ことが大切です

運動の効果には個人差があります。健康によいと言われている運動でも
場合によっては適さないことがあります。体調に合わせて無理をせず、
自分に適したペースで進めましょう。調子がすぐれない時は休止し、
必要に応じて速やかに受診することが大切です。

強度が高い筋トレのような運動は、呼吸を止めて行うと血圧が急上昇する
ことがあるため注意が必要です。高血圧の方や病中・病後の方は、
専門の医師や健康運動指導士などに相談しましょう。

運動不足を
手軽に解消

筋トレ

強度
中～強

クランチ



仰向けに寝て足を上げ、
膝・腰の角度はそれぞれ90度にする

両手を後頭部に添えて、
上半身を丸めるように頭と肩をゆっくり上げる
そのまま3秒間キープ

ゆっくり元に戻す

この動きだけで
無理なく腹筋が
鍛えられます。



足先を交差したり、
台の上に乗せて行う
こともできます。

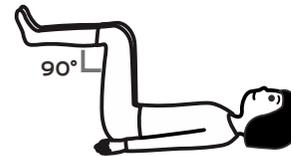
この運動のコツ

上半身は少し起こす
だけにする

1日の
目安

10回×3セット

リバースクランチ



仰向けになり、腕は伸ばして床に置く
手の平を開いて、両手を床に付ける
膝・腰の角度が90度になるように足を上げる

背中を丸めるように腰を上げる
そのまま1～2秒間キープ

ゆっくり元に戻す
この動作を5回繰り返す



腰を上げる時は
息を吐きながら

みぞおちを中心に
背中を丸めるように

元に戻す時は
息を吸いながら

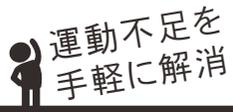
この運動のコツ

手の力ではなく、
腹筋を意識して行う

1日の
目安

5回×3セット

慣れてきたら
回数を10回に
増やしてみましょう。



ストレッチ

動的ストレッチとは

体を動かしながら関節の動きをよくして柔軟性を高めるのが動的ストレッチです。

運動前に適しています

ウォーミングアップとして運動前に行うと、筋肉の温度が上昇し、運動能力を発揮する準備を整え、怪我の予防になります。

動的ストレッチは、肩を回す、手首足首を回す、ラジオ体操などがあります。

静的ストレッチとは

反動を付けず筋肉を伸ばしたまま静止し、姿勢を保つのが静的ストレッチです。

運動後に適しています

クールダウンとして運動後に行うと、血圧や心拍数が徐々に平常値に戻り、筋肉痛を軽減したり疲労回復を早めます。

副交感神経の働きを高めるので、就寝前や心身の疲れを癒したい時にもおすすめです。

股関節回し ◆◆◆◆◆



両足を肩幅に開いて立ち、左足を1歩後ろに引く



左足の膝を外側に向けて股を開きながら上げていく



ももと地面が平行になるくらい上げたら膝を前に動かして、そこからゆっくり下げる

元の位置に戻ったら右足も同様に行う

足の付け根伸ばし ◆◆



右手を壁に付いて右足を前に出し、左足は後ろに大きく引く

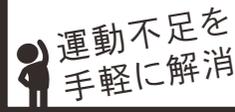


左手を腰にあて、前に出した右足に体重をかけて膝を曲げる

息を吐きながら20~30秒間キープ

前足に体重をかけて股関節の付け根を伸ばします。

反対側も同様に行う



ストレッチ

デスクワークで凝り固まった体をほぐす静的ストレッチ

首回りのストレッチ ◆◆◆◆◆

手は補助するだけ



後ろに軽く引くように

椅子に座る
左腕を90度に曲げて背中にぴったり付ける
右手を左耳に覆いかぶせる
そのままゆっくりと右側に首を傾けていく
伸びきった所でキープする

この運動のコツ

視線はまっすぐ前に
背中を丸めない
手で頭を引っ張らない

ゆっくり元に戻す
反対側も同様に行う

1日の目安 8秒間で1回
×5回繰り返す

背伸びストレッチ ◆◆◆◆◆

真上に押し上げるように



腕は耳に付ける

お腹を軽くへこませる

足は肩幅ほど開いて直立する
両手を合わせて指と指を組む
組んだ手を上に上げ、手の平を返す
手の平側で空をぐっと押し上げる

この運動のコツ

まっすぐ前を向く
呼吸をしながら行う
両腕を同じ力で伸ばす
両足は床から離さない

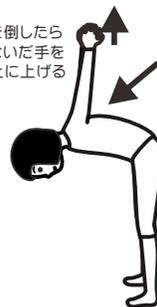
ゆっくり元に戻す

1日の目安 5秒間で1回
×5回繰り返す

デスクワークなどで猫背になっている方は体幹筋が弱っているのかも知れません。簡単にできる背伸びストレッチで腰と腹部の筋肉を伸ばしましょう。

胸の筋肉のストレッチ ◆◆◆◆◆

体を倒したらつないだ手を真上に上げる



足は肩幅より少し開いて立つ
つま先はまっすぐ前に向ける
両手を後ろに回してつなぐ
腰からゆっくりと上半身を倒す
90度ほど倒して20秒キープする

この運動のコツ

呼吸をしながら行う
できるだけ体を前に倒す
背中を丸めない
体を起こす時はゆっくり

ゆっくり元に戻す

1日の目安 20秒×2回
繰り返す

胸と全身の筋肉をバランスよく伸ばせる効率のよいストレッチです。立ったままできるので、座れない時にもおすすめです。