

ちょいトレ チャレンジ!

普段からからだを動かすことで、糖尿病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつなどになるリスクを下げることができます。
すきま時間に積極的にからだを動かしましょう!
また、健康づくりには食事も大切です。減塩など、普段の食生活も改善してみましょう!

運動は毎日の
積み重ねが
重要です!



いつもより1階分多く階段を使ってみよう

- 階段では、普段歩くときには使わない筋肉を使います
- 上りも下りも、足裏全体で着地するようにしましょう



席を立ったついでに、背中ストレッチ

- 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先は外側に向けます
- 机の端をつかみ、おへそを見ながらみぞおちを引き、息を吐きながら背中を後ろに引きます



目安は、1回3セット



パソコン作業の合間に、肩のストレッチ

- 両手をそれぞれの肩の上ののせます
- 肘で円を描くように、大きく、ゆっくりと動かします
- 内回し、外回しそれぞれしてみましょう



目安は、内外各30秒



コピーを待つ間に、足のストレッチ

- 足を前後に開き、胸を張ります
- 前足の膝を軽く曲げ、ゆっくりと体重をかけます
- 後ろの足がしっかりと伸びるように意識しましょう



目安は、左右各30秒



トイレに行ったついでに、鏡の前で腕のストレッチ

- 片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手で肘を抱えるようにしてひきつけます
- 両腕を頭の後ろまで上げ、片方の腕の肘あたりを反対の手でつかみ、つかんだ手の方向に引っ張ります

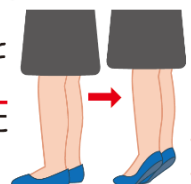


目安は、左右各30秒



食後に歯みがきをしながら、足腰のトレーニング

- まっすぐに立った状態で、両足のかかとをゆっくり上げ下げしましょう
- 姿勢をまっすぐにして立ち、片足を床につかない程度に浮かせてそのままの体勢をキープしましょう



目安は、各30秒



デスクワークをしながら、太もものトレーニング

- 椅子の背もたれに背中をつけないように座ります
- 身体が反り返らないように注意して、ゆっくり太ももを上げ下げします



目安は、深呼吸をするペースで、左右各4~8回



低いところの物をとるついでに、スクワット

- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます(つま先は30度ぐらいに開く)
- 膝がつま先より先にでないように注意し、おしりを後ろに引くようにして身体を沈めます



目安は、深呼吸をするペースで、8~10回