

健康だより (健康づくり)運動編 ①

<いつでも運動・どこでも運動>

健康のために、運動を習慣づけることの大切さはよくわかっていても、毎日の生活の中に運動を取り入れるのは実行困難なことが多いようです。

「忙しくて運動する時間が無い」「疲れてしまう」「ジムなどに行く費用や時間がかかる」等々…。

しかし、メタボリックシンドロームの予防が大切といわれ、H20 年からは特定健診が始まり、腹囲測定が入ると聞くと、少しでもお腹を引き締めたい…。血圧や血糖値、コレステロールが高いなどの生活習慣病が気になる人にとっては、運動は食事療法と共に大切なものです。肩こり、腰痛等の不快な症状を改善したい人にとっても、また、がんの予防にも運動は一番効果的な方法です。

わざわざ時間を取らなくても「～ながら」「～のついでに」出来る運動を特集にしました。

運動の種類を ①歩数を増やす ②筋肉をつける ③体を伸ばす の3つに分け、ライフスタイルを ①通勤タイム ②仕事タイム ③プライベートタイムとし、それぞれに組み入れました。出来ることから実践してください。今回は通勤タイムの運動です。

通勤は毎日のことなので、通勤タイムを利用すると自然に「継続して実行」することができます。とくに歩数を増やすには絶好のチャンス! 歩数計をつけ、革靴を運動靴に変えて、さあ、始めましょう!

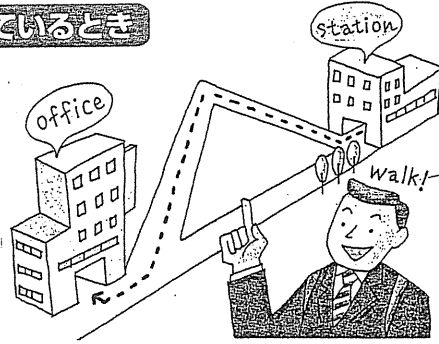
通勤タイム

歩数を増やす 電車などで通勤しているとき

- 家から駅まで遠回りする

いくつかのルートを考えておくとな変化があって楽しい

- 駅を降りてから職場までの道を遠回りする
- わざと乗り換えがめんどろなルートを使う



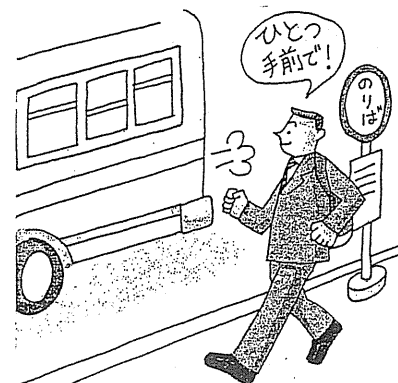
歩数を増やす 車で送ってもらっているとき

- 駅まで家人に送ってもらうときは、少し前でおろしてもらう
- 帰りは頑張って歩いて帰る



歩数を増やす 地下鉄やバスを利用しているとき

- 行きはひとつ手前で降りる
- 帰りはひとつ先から乗る
- 体力や時間があるときは、さらにひと駅歩いてみる

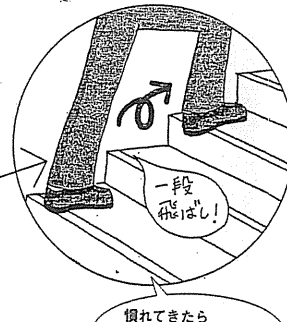
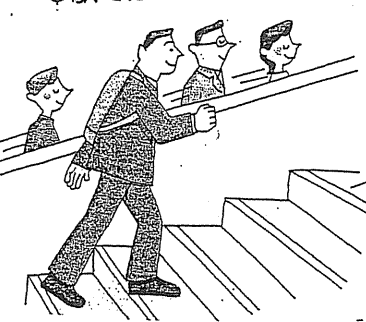


おすすめ通勤スタイル



歩数を増やす 電車などで通勤しているとき

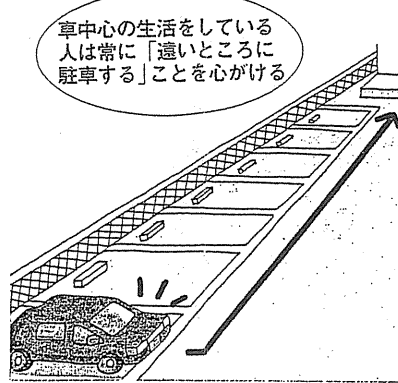
- 駅ではエスカレーターを使わず階段を使う



※血圧の高い人は、一段飛ばしや駆け上がったりにしないこと

歩数を増やす 車通勤をしているとき

- 駐車場内でも一番遠いところに駐車する

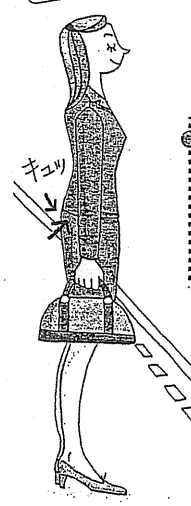


歩数を増やす

歩くことは有酸素運動の1つです。脂肪を燃焼させダイエットに効果があります。10分程度の細切れウォークでも効果がありますので、出来るだけ歩く機会を増やしましょう。



筋肉をつける

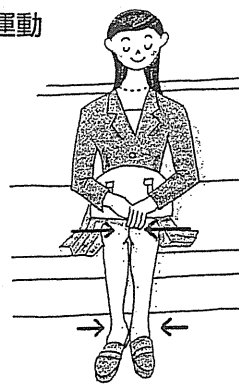


- お尻ひきしめ運動
背すじをのばしておなかに入力、お尻の筋肉を真ん中に寄せるようにキュッとさせる (8秒キープ×5回)

筋肉をつける 電車やバスに乗っているとき

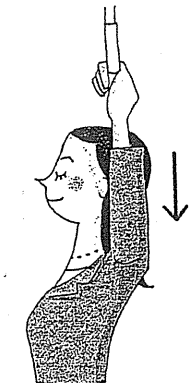
- 太ももひきしめ運動

足のくるぶしとひざをしっかりと合わせ、そのまま30秒キープ。さらに両ひざに力をこめて、太ももの内側がビリビリするまで押し合う (8秒キープ×5回)



つり革で腕の引き下げ運動

つり革をもった腕を、いったん肩の高さで曲げ、真下に引き下げるように力を入れる (8秒キープ×左右各3回)。肩甲骨を真ん中に引き寄せる感じで



筋肉をつける

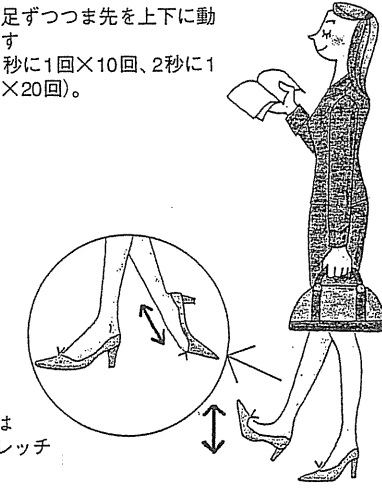
筋肉はエネルギーを最も消費する部位なので、筋肉が増えると消費エネルギーが増え、同じ量を食べても脂肪の燃えやすい太りにくい体になります。

からだをのばす

ストレッチをすると、血液やリンパの流れがよくなり、筋肉疲労、こり、むくみなどが解消されます。また、リラックス効果も期待できます。

つま先上げ下げ運動

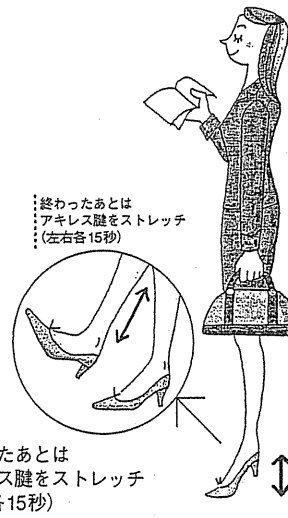
片足ずつつま先を上下に動かす (1秒に1回×10回、2秒に1回×20回)。



終わったあとは足の甲をストレッチ (左右各15秒)

かかと上げ下げ運動

両足一線にかかとを上げたり下げたりする (1秒に1回×10回、2秒に1回×20回)。



終わったあとはアキレス腱をストレッチ (左右各15秒)

二の腕ひきしめ運動

電車のドアから30センチほど離れて立ち、ドアに片手をつける。足をクロスさせ、ひじを曲げながら体重をかけ、8秒キープ (左右各3回)



からだをのばす

首をゆっくりストレッチ

首をゆっくりと左に傾け15秒キープ。同じように右へ、上へ、下へ各15秒キープ。これを2セット行う

