

健康だより (健康づくり)運動編 ②

<いつでも運動・どこでも運動>

9月号は通勤タイムの運動を紹介しました。

歩数を増やす、筋肉をつける、からだをのばす の3つの運動をライフスタイルの中に組み合わせて実践していきましょう。生活習慣を見直し、できそうな運動から始めてみてください。

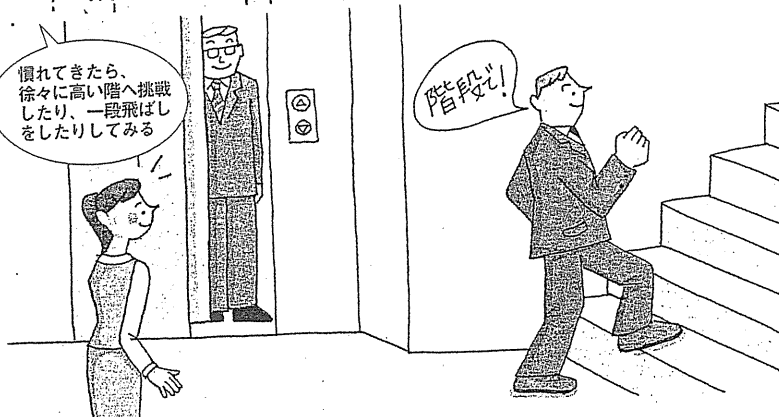
今回は仕事タイムの運動と、プライベートタイムの歩数を増やす運動(一部)です。

.....
 仕事でもこまめに動けば、自然に運動量が増えてきます。身体的な運動効果だけではなく、気分転換やリラックス効果も期待できるため、仕事の能率もアップして一石二鳥。姿勢よくきびきび動きましょう!

仕事タイム

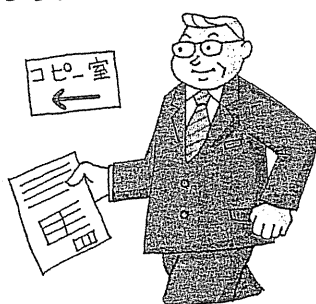
歩数を増やす いつもエレベーターを使っているとき

●3階までは階段を使う



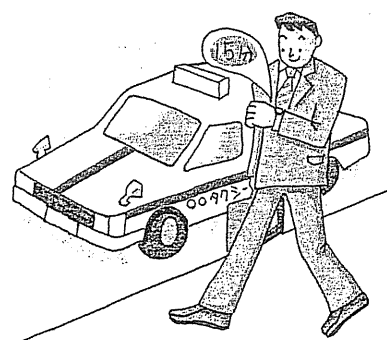
歩数を増やす 「人任せ」にしていることが多いと思ったとき

- コピー取りなどの雑用は自分でやる
- お茶などは自分で用意し、自分で片づける
- 人を呼びつけず、自分が出向くようにする



歩数を増やす タクシーや車を使うことが多いとき

- 歩いて15分程度の距離だったら歩く
- 少し手前で車を降りて歩く



歩数を増やす 昼ご飯を食べるとき

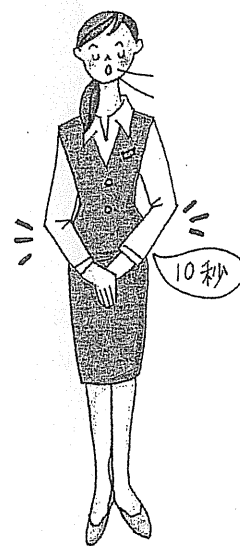
- 少し遠い店まで歩いていく
- 近くの公園まで行って昼食を食べる



筋肉をつける 立ち仕事をしているとき

●立ったままできる腹筋運動

背すじをのばし、ゆっくり息を吐きながら、おなかをへこませるように力を入れる。息を止めずに10秒キープ(気づいたときに何度でも)



筋肉をつける イスに座って仕事をしているとき

●座ったままできる腹筋運動

浅くこしかけ、背中を少し丸める。おなかに力を入れながら少しずつ上体をうしろに倒す。背もたれにつく寸前で止め、そのまま8秒キープし、元の姿勢にゆっくり戻す(10回)



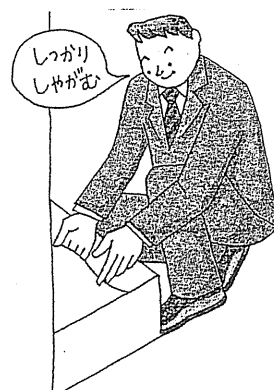
●背すじをのばしたまま行くと、腰に負担がかかる

筋肉をつける 下駄の引きだしなどをあけるときの

●しっかりしゃがんでスクワット

ひざを曲げて腰を落とし、しゃがみこんでから立ち上がる。2秒でしゃがんで2秒で立ち上がる

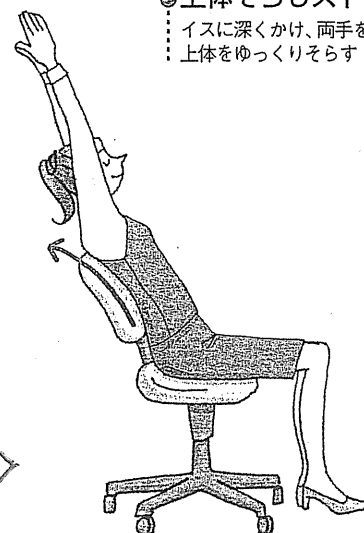
●足をまっすぐにしたままにしないこと。また、ひざに痛みがあるときはしない



デスクワークの人のためのストレッチ

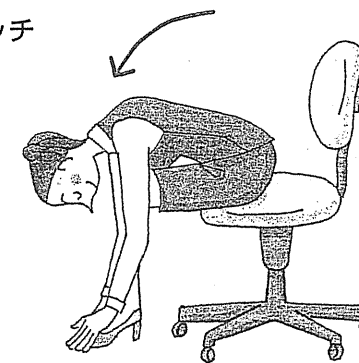
●上体そらしストレッチ

イスに深くかけ、両手を上げながら上体をゆっくりそらす(5秒×3回)



●上体曲げストレッチ

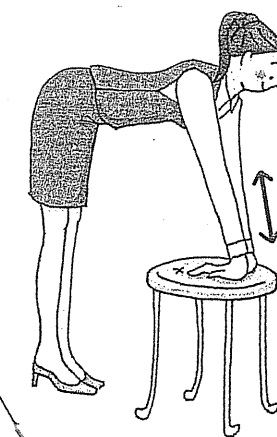
両手を重ねて左ももの上に置いて、ゆっくり足先の方に下ろす。そのまま15秒キープ(左右とも)



座って仕事をする人は、肩こりや腰痛、足のむくみなどに悩むことが多いようです。こりや疲れを感じたら、ゆっくりストレッチしてみましょう。気分もすっきりして、また、やる気が出てきます。

●腕の内側をストレッチ

イスに指先を手前にして手をつく。手のひらが離れないようにして肩をうしろに引くようにストレッチ(20秒キープ)。手首の角度を変えてもよい



●ひざの後ろをストレッチ

片足を床と平行になるようにゆっくり上げ、足首をおこす。そのまま15秒キープ(左右とも)。両手をひざの下に入れて支えてもよい



歩数を増やす

歩数を増やす 休日コロコロ回していることが多いとき

- 近所の公園や近くの里山、川辺などに行ってみる
- 季節の花めぐりや歴史ある場所などに行ってみる

