

健康だより (健康づくり)運動編 ③

<いつでも運動・どこでも運動>

メタボリックシンドロームは、不健康な生活習慣などによる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常(高脂血)の3つのうち2つ以上が合併した状態をいいます。40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当者かその予備群との調査結果があります。

日本人の死因の約3割は循環器系の疾患で、メタボリックシンドロームが深くかかわっていると考えられています。運動不足は内臓脂肪を蓄積させる主な原因です。体脂肪の減少効果が高い有酸素運動、筋肉をつけ太りにくい体をつくる筋力トレーニング、それらの運動を安全に行うための柔軟性を養うストレッチングの3つの運動をバランスよく組み合わせることで、効果をより高めることができます。

今回も、ライフスタイルの中で、プライベートタイムの運動をお届けします。

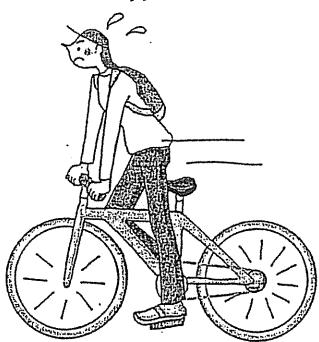
休みの日にわざわざスポーツクラブに行かなくても、運動不足は解消できます。買物に行くとき、家事をするとき、テレビを見ているときなど、ちょっとした時間も運動タイムにしましょう!

プライベートタイム

歩数を増やす 買物に車や自転車を使っているとき

- 買物に行くときはウォーキング.....●帰りの荷物が気になる人

●自転車を使いたい人



立ってこぐ。足の筋肉もきたえられ、心肺機能も高まる
 血圧の高い人はムリをしない

●ふだん、まとめ買いが多い人

週1回の買物を週3回にして、1週間トータルの活動量を増やす



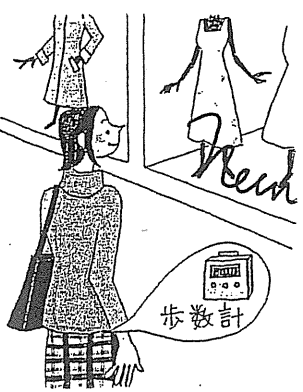
歩数を増やす 犬を飼っているとき

- 犬の散歩担当になる



歩数を増やす 外出するとき

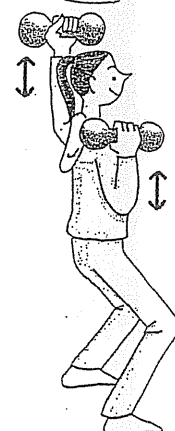
- わざと遠回りしたり、寄り道をする
 ●ウィンドーショッピングを楽しむ



歩数計

筋肉をつける テレビを見ているとき

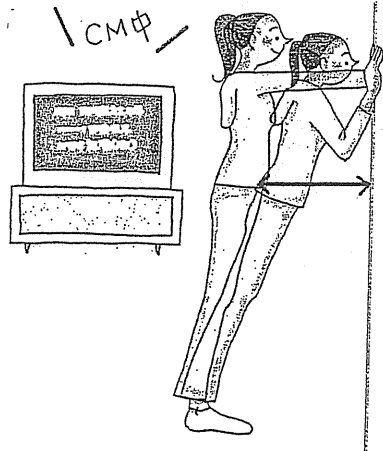
部位別のきたえ方や注意事項などについては、ダンベル体操の本やビデオを参考にしてください



- ダンベル体操で全身の筋力アップ
 足を肩幅に開き、前傾姿勢をとる。ダンベルはしっかりとにぎり、ゆっくり持ち上げてゆっくり戻す。毎日、同じニュース番組などのときにやると習慣にしやすい

テレビに夢中になりすぎて、ダンベルを落とさないように注意

- CMの間に立ち腕立て伏せ
 壁などに肩幅より少し広く手をつき、そのまま4秒かけてゆっくりひじを曲げ、4秒かけてゆっくり戻す(10セット)。両手の間隔をせまくするとより効果的



●太もも&わき腹ひきしめ運動

太ももを胸あたりまで高く上げ、クロスするようにひざ小僧をひじに当てる(右ひざと左ひじ、左ひざと右ひじ)。左右交互に1秒1回のペースで(60回×3セット)。長電話のときは、ときどき電話を持ち変えるといい



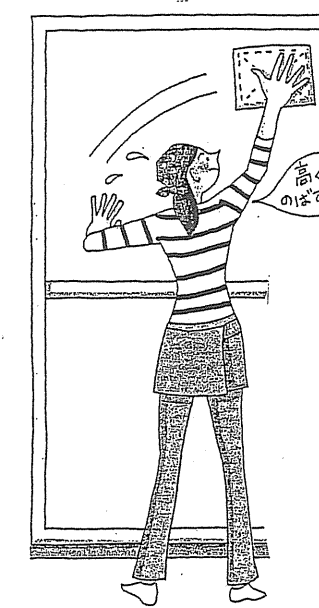
●洗濯物干しスクワット&腕のばし

洗濯かごを床におく。一度しゃがんで洗濯物を一枚とり、両腕を真上にのばしてから干す。それを一枚一枚くり返せば、洗濯物の数だけスクワットと腕のばしができる

筋肉をつける 家事をするとき

こんなときも「大きな動作」でカロリーも消費アップ!

- 下にあるものを取るとき
 いったんしゃがんでスクワット
 落ちてくるものを拾う、冷蔵庫の一番下の引きだしをあげる、下に置いてある新聞や雑誌を取るときなど
- 窓や床などをふくとき
 肩から大きく腕を動かす(左右バランスよく)



●腕を大きくのばして窓ふき

高いところは思いきり腕をのばしてふく。低いところはひざを曲げてしゃがんでふく

腕を高くのばす動作は肩こり解消に役立つ

右手で右側、左手で左側をそうじするとからだのバランスがとれる

●掃除機で太ももひきしめ

掃除機を動かす手の動作にあわせて、ひざを軽く上下させる。1分やったら前進する。腕を動かしている間、ひざを曲げて静止(8秒キープ)しても、太ももの筋肉刺激になる

●ふとんの上げ下ろし(布団干し&取り込み)スクワット

片ひざを床につけ、ひざをしっかりと曲げて深くしゃがむ。両腕にしっかりと力を入れ、胸に引き寄せるようにふとんを持ち上げて運ぶ



●大きくからだを動かして風呂そうじ

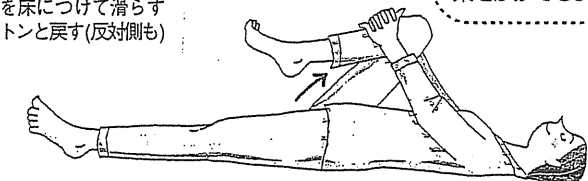
ひざを曲げてしゃがみ、腕を肩ごと動かすようにして洗う



就寝前に寝ながらできる ストレッチ

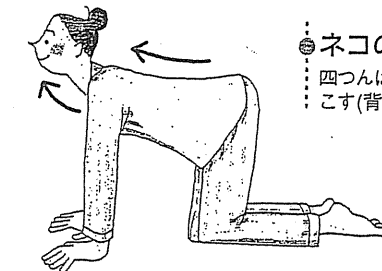
●片足抱えてストレッチ

あお向けになり、片足を抱えて太ももの後ろと背中をゆっくりのばす(20秒)。戻すときは足の裏を床につけて滑らすようにしてから、ストンと戻す(反対側も)



●ネコの体操でリラックス

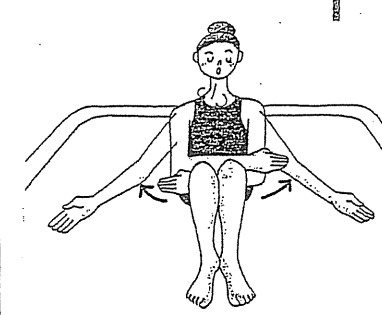
四つんばいになり、ゆっくり背中を丸めて頭を両腕の中に入れ、ゆっくり頭をおこす(背中をそらす)。手の位置をそのままにして、後ろに腰をひくようにおろす



入浴中にできる ストレッチ&筋力アップ

●お風呂でゆっくり深呼吸

両手を横に広げ、ゆっくり息を吐きながら、胸の前までお湯を集めるように動かす



●洗面器でボートこぎ

ひざを軽く曲げて足をバスタブの床にしっかりとつける。両手で洗面器を持ち、ボートをこぐように動かす(4秒かけて手前に引き、4秒かけて向こうへ押す。これを5セット)

