

クローバーたより

2012 VOL. 10

日常生活を利用して、運動しましょう♪

～日常ながら運動を試してみよう♪～

◆日常ながら運動とは？

日常の“歩く、立つ、座る”といった動作に、**一工夫加えて、消費エネルギーを増やす**運動のことです。

運動には、**脂肪を燃焼**してくれたり、**血行をよく**してくれたりなど体に**良い様々な効果**があります。

運動を生活の中に取り入れ、**健康ライフ**を送りましょう♪♪

◆まずは、自分の姿勢を正しましょう！！

～姿勢をよくするポイント～

～姿勢をよくする効果～



- ①両手を挙げる
- ②背筋を伸ばす
- ③胸いっぱい息を吸う
- ④息を吐きながら、下腹部をギュッとへこませ、ゆっくり両手を下げる

ポッコリお腹の解消

血行がよくなり、首や肩がこりにくくなる

腰痛の改善



- ⑤自然呼吸でそのまま30秒キープ
- ⑥さらに下腹部に力を入れ、指先で下腹部をギュッと抑えながら10秒キープ

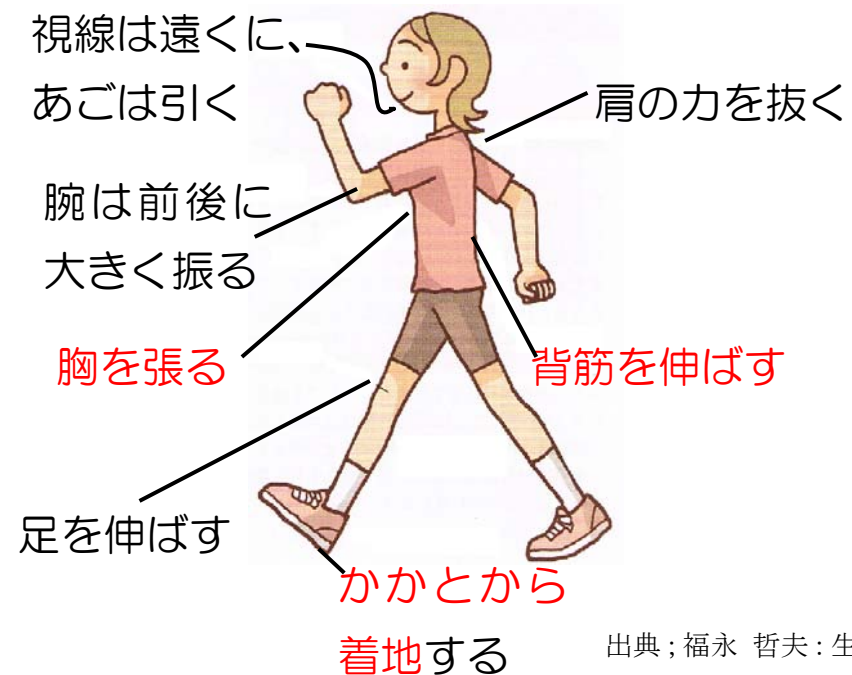
* 一度に行う目安；
30秒+10秒
* 1日に行う目標；5回

出典；長野 茂：日常ながら運動実践 BOOK より

◆歩くときは、早足歩きを心がけましょう！！

～早足歩きのポイント～

～早足歩きの効果～



太もも、おしり、腰、ふくらはぎ、すねに効果的

脂肪を燃やして、ポッコリお腹を解消！

血の巡りがよくなり、疲労回復力アップ！

出典；福永 哲夫：生活習慣病予防のためのエクササイズガイドより

* 一度に行う目安；10分 * 1日に行う目標；3回

◆座る時、立つ時にスクワット運動をしてみましょう！！

～スクワットのポイント～

～スクワットの効果～



足腰の筋肉が鍛えられる

基礎代謝アップ！

疲労回復力アップ！！

* 一度に行う目安；2秒
* 1日に行う目標；10回
(座る前、立つ前に随時行うようにしましょう)

出典；長野 茂：日常ながら運動実践 BOOK より



Dr. 佐藤 ひろみ

生活の中で、楽しみながら、無理なく運動を取り入れていきましょう。



公益社団法人 鹿児島県労働基準協会
鹿児島労働衛生センター
〒891-0115 鹿児島市東開町 4-96