

自分の体に
目を向けよう



「ながら運動」で 健康アップ!



最近体力が落ちた、太りやすくなったなど、お悩みの方は多いのでは？
それ、もしかしたら運動不足が原因かもしれません。
「だけど運動するのって時間がないし、難しいよ」という方でも大丈夫。
1日の中のすきま時間で手軽にできる、「ながら運動」を始めてみませんか？



少しの運動で健康に！それってホント？

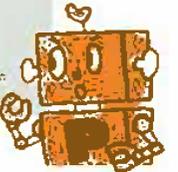
厚生労働省では、健康づくりのために1日10分多く体を動かす「+10（プラス10）」をすすめています。普段から元気に体を動かすことで、生活習慣病、がん、ロコモ[※]、認知症などになるリスクを下げることができます。毎日、今より少し体を動かす時間を増やして、健康を手に入れましょう！

※ロコモティブシンドロームの略
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。
ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

※出典：厚生労働省e-ヘルスネット
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s_01-002.html

+10の運動効果

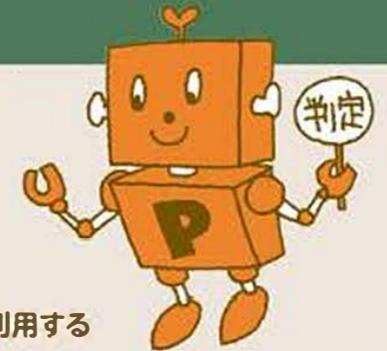
毎日10分多く体を動かす「+10」により、生活習慣病発症を3.6%、がん発症を3.2%、ロコモ・認知症の発症を8.8%低下させることが可能。さらに減量効果として「+10」を1年間継続すると、1.5～2.0kg減も期待できます。



毎日の運動量を見直しましょう

✓ 運動不足と日常生活活動チェック

- 姿勢が悪い
- ゆっくり歩く、スリ足で歩く
- 2階・3階へ行くときでもエスカレータやエレベータを利用する
- 1日合計30分以上歩くことはあまりない
- 電車・バスで空席を見つけると必ず座る
- 歩いて10分以内の移動でも、車・バス・タクシーをよく利用する
- 仕事はデスクワークがほとんど（家にいるときはほとんど座っている）
- ふだんから（または休日は）テレビを1日5時間以上みる
- 一日中スマホを触っている、または暇があるとネットを利用している
- 家事は苦手、またはさぼりがち



あてはまる項目が…

1～3個

該当する項目を意識して改善しましょう

7個以上

完全に運動不足の生活です
このままの生活を続けると生活習慣病の危険性が高まります

4～6個

健康的な人生を選ぶか、肥満で不健康な人生を選ぶかの分かれ道です

次ページで
毎日の運動量を
増やす方法、
教えます！



※チェックリスト作成：長野 茂（フィットネス研究所・日本ながら運動推進協会 代表）

「ながら運動」のすすめ

健康づくりの運動というと、わざわざジムに行ったり走るなど、汗をかくことをイメージしていませんか？
特別な時間を作らなくても、日常生活の活動を意識して工夫すれば、健康のための運動に変えることができます。
いつでも・どこでも・すぐできて、思い立ったらすぐ始められる「ながら運動」を紹介します。

日常生活に
運動のチャンスがあるよ！
仕事や家事の合間に
取り入れてみてね！



まずは姿勢を正すことから

すべての日常生活活動に共通しているのは座る、立つ、歩くときの姿勢です。姿勢を正す習慣は、ながら運動を常に意識するきっかけになります。胸を張ると前向きな気持ちになれ、お腹、背中への引き締め効果も期待できます。

背中シャキッ！お腹ギュッ！

- 両手を上げ、胸いっぱい大きく息を吸い、背筋を伸ばしてあごを軽く引き、お腹をギュッとへこませる。その姿勢からゆっくり両手を下げる。自然呼吸で鼻から吸って口から静かに吐きながら、その姿勢を30秒維持する。
- このあと、さらにお腹の空気を絞り出すように、指先で下腹部をギュッと押しながら10秒維持する。



水平ひざ上げ運動

ここに効く ひざまわり、太ももの引き締め、冷え・むくみ防止

目標回数 左右各10秒×3セット
こんな時に デスクワーク中に テレビをみながら

- イスに深く座って片足を真っ直ぐ前に伸ばし、つま先を立ててひざを真っ直ぐ伸ばす。
- その姿勢のまま、ゆっくり水平の位置まで上げ、ひざ頭に力を込め10秒間キープ。反対の足も同様に行う。



歯磨き膝ゆすり

ここに効く 脂肪燃焼、ひざ痛予防

目標回数 1秒2回のテンポで60秒(120回)
こんな時に 歯磨きしながら スマホをみながら

- 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえる。
- 歯を磨く手の動きに合わせてひざを軽く曲げて小刻みに、1秒2回のテンポで、60秒で120回を目安に上下させる。ひざ頭がつま先より前にならないように、軽く腰を落とすように行う。



上体後ろ倒し運動

ここに効く お腹の引き締め、腰痛・冷え予防

目標回数 10秒×3セット
こんな時に デスクワーク中に テレビをみながら

- イスにできるだけ浅く座り、あごを引いて、お腹に力を込めてへこませ、背中を少しだけ丸める。
- その姿勢から、上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく直前で止め、10秒キープする。腰をそらせると腰に負担がかかるので注意。



イスウォーク

ここに効く 脂肪燃焼、太もも・お腹の引き締め、O脚、ひざ痛予防

目標回数 60秒(60回)
こんな時に テレビをみながら

- イスに浅く座り、お腹をへこませる。両手でイスの横をつかみ、体をやや前傾させる。
- 左右交互に、1秒に1回のテンポでひざを上げ下げする。



肩甲骨引き寄せ運動

ここに効く 胸、背中

目標回数 30秒+10秒
こんな時に デスクワーク中に テレビをみながら

- イスに浅く座り、後ろで両手のひらを合わせて指を組む。そのまま両手を後方へ伸ばし、30秒肩甲骨を中央に寄せるようにして大きく胸を張る。
- その姿勢のままできるだけ両手を上げ、10秒上下させる。



かかとの上げ下げ & ストレッチ

ここに効く ふくらはぎ、冷え・むくみ予防

目標回数 かかと上げ下げ20回(①②)、ストレッチ左右各15秒(③)
こんな時に デスクワーク中に 家事をしながら スマホをみながら

- 足を握りこぶし1つ分くらい開き、あごを引き、背筋を真っ直ぐに伸ばしお腹をへこませる。
- 左右一緒にかかとをできるだけ高く上げ、もとに戻す。1秒で1往復のテンポで20回行う。
- かかと上げ下げを終えたら、すぐに右足を半歩前に出し、つま先を立ててふくらはぎを15秒伸ばす。左足も同様に行う。



疲れにくい体を作る

時短で楽々♪健康レシピ

キノコとサバ缶の炊き込みご飯

387 kcal



調理時間 約10分
※炊飯時間は除く

材料(4人分)

- 米…2合
- 酒…大さじ2
- 醤油…大さじ2
- サバ缶(水煮)…1缶(約200g)
- 人参…1/3本(約30g)
- ショウガ…1片(約10g)
- キノコ…150g

作り方

- 米を研いで炊飯器に入れ、酒、醤油、サバ缶を汁ごと全て加え、水を2合の目盛まで加える。
- 千切りにした人参、ショウガ、食べやすい大きさにカットしたキノコを加え通常炊飯する。
- 炊き上がった後、サバの身をほぐすように全体を混ぜる。
- 器に盛りつけ、好みで小ネギ、胡麻、三つ葉などを添える。

Point

- サバに含まれる不飽和脂肪酸は、生活習慣病の原因となる中性脂肪を下げる効果や、動脈硬化を抑制する効果が期待できます。
- サバ缶は骨も一緒に食べられるため、切身に比べカルシウムがたぐさん摂れます。
- 冷めたらおにぎりにしたり、表面に醤油を塗りフライパンでこんがり焼いて、焼きおにぎりにしてもおいしい!

無理なく楽しく、
毎日、ながら運動を
続けていきましょう!

うんうん、毎日
少しずつ積み重ねたわ。
これならできそう!



「るぶるMyチャレンジ」に登録すれば運動でポイントも獲得できます

詳しくはこちら

