




2020

# 1月の健康コラム

Vol. 130

## 時間がない方向けの運動方法

### ★ながらエクササイズ★

 ながらエクササイズとは【何かをしながら行う運動】です。仕事や家事があるため、運動のための時間が取れない人でも手軽に行える運動です。仕事をしながら、家事をしながら、休憩時間や作業の合間でも運動することが可能です。

### <時間帯に分けてご紹介>

#### 朝 新聞を読みながら…その場ウォーキング



椅子に軽く腰掛け、背筋を伸ばして腹筋にちからを入れ、脚を左右交互に持ち上げます。

反動を使わず、息を止めずに、30回くらいを目標にゆっくりと動かしましょう。

#### 身支度しながら…鏡の前で後ろ姿チェック

鏡に背を向けて立ち、上半身は正面を向いたまま、首だけうしろにゆっくりひねって鏡を見ます。

ここで7秒キープ。反対側も同じようにひねります。

うしろ姿をチェックしながら、首の筋肉の引き締めとストレッチ効果が期待できます。



#### 昼 電車の中で立っている時に…太ももシェイプ



つり革や手すりをしっかり持って、姿勢を安定させて立ちます。両足を肩幅に広げ、両膝を軽く曲げて内側に7秒間全力でちからを入れ続けます。その後ちからを緩め、10秒休めます。

5回ほど繰り返します。

※両膝を実際に動かすではありませんので、注意してください。

## 👉 信号を待ちながら…腹筋トレーニング



背筋を伸ばしてしっかりと立ちます。両足のかかとと膝をつけて、つま先をできるだけ開きます。チャップリンの立ち姿をイメージして、ゆっくり息を吐きながらお腹にちからを入れて、お尻をしっかりとしめます。

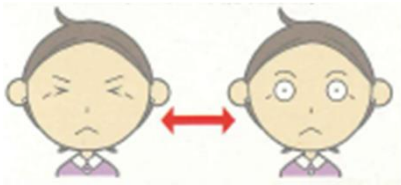
10回を目安に行いましょう。

## 👉 会議中に…テーブル押し

両手をかかろくグーに握り、甲を下にしてひじの部分までテーブルに置きます。息を吐きながら7秒間、思い切りテーブルを下にむかって押します。これを5回繰り返します。この時、背筋を伸ばしてお腹にちからを入れるのがポイント。腹筋、背筋に加えて、二の腕を引き締める効果も期待できます。



## 👉 パソコン業務や運転の合間に…まぶたの運動



普段あまり動かすことのない目の周りの筋肉。この筋肉が落ちるとたるんで、見た目に老けた印象になってしまいます。まず、まぶたを5秒間、思い切り閉じます。今度は、まぶたを5秒間、めいっぱい開きます。これを5回繰り返します。

## 🌙👉 テレビを見ながら腹ばいで…腹ばいピップアップ

腹ばいの状態で、両腕を曲げて手は顎の下に重ねます。片脚の膝を直角に曲げ、お尻の筋肉を意識して脚を真上に少しでも持ち上げます。10回繰り返したら、反対の脚も同じように10回持ち上げます。ゆっくり動かすのがポイントです。

※反動を使ってからだを反り過ぎると、腰を痛めるので注意しましょう。



## 👉 お風呂に入りながら…上半身ひねり



膝立ちで湯船につかり、腰から上は湯船から出した状態で座ります。両ひじは肩の位置で曲げて、手は胸の位置で合わせます。その姿勢のまま、上半身をひねり、7秒間キープ。反対方向に上半身をひねって7秒間キープ。

5秒間の休みをはさんで、3回繰り返しましょう。

