

# 気付いたときにエクササイズスタート!

家事の時間は絶好のながらチャンス! 楽しく続けて毎日を元気に過ごしましょう。



エネルギー消費が増えて冷えにも効果的

有酸素運動 筋トレ  
足の巻き上げ  
ウォーク

- 1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませる。かかとを尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に、素早く脚を後ろに巻き上げる。
- 2 余裕があれば足を肩幅より広く開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動く。腰をそらさないように注意。

- 一度に行う目安 60秒
- 一日に行う目標 3セット

ここに効く  
脂肪燃焼、太もも、尻、冷え・むくみ予防

ここがポイント  
膝頭を前に出さずに、膝から下だけを後ろに巻き上げる。



太ももの前後、尻の筋肉を鍛える

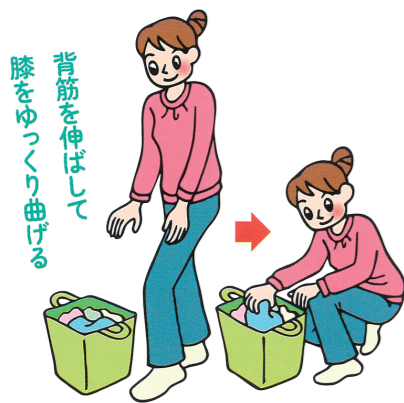
筋トレ ストレッチ  
掃除機で  
一歩踏み出し運動

- 1 足を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、おなかを引き締める。左足を一歩踏み出し、バランスを取りながら両手を伸ばして前を掃除する。
- 2 さらに上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏み出し同様に行う。

- 一度に行う目安 左右各30秒×3回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く  
基礎代謝アップ、太もも、尻、ふくらはぎ、脇腹

ここがポイント  
踏み出しの膝は直角に曲げると効果的。後ろ足の膝はできるだけ伸ばす。



背筋を伸ばして膝をゆっくり曲げる

筋トレ  
洗濯物干し  
スクワット

- 1 洗濯かごを下に置き、背筋を伸ばしたまま片足を半歩前に出し、ゆっくり2秒かけてしゃがみ、洗濯物を1枚取って、ゆっくり2秒かけて立ち上がる。
- 2 前に出す足は適度に入れ替えて均等に行う。膝に痛みがあるときは無理をしない。

- 一度に行う目安 洗濯物10枚~20枚
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く  
基礎代謝アップ、太もも、尻

ここがポイント  
背中を曲げずに、膝をしっかり曲げて洗濯物を取る。



上半身を鍛える。重い物袋でも応用可能

筋トレ  
ゴミ出しダンベル

- 1 ゴミ袋を左右均等に分けて持つ。ゴミ袋をダンベルに見立て、歩きながら両手をゆっくり胸まで引き上げ、ゆっくり下ろす。
- 2 次に腕を伸ばし、真横にゆっくり上げる。

- 一度に行う目安 各10回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く  
肩、腕、背中、胸

ここがポイント  
買い物や荷物を持って移動するときも同様に行える。

# 日常の中に「ながらエクササイズ」を積極的に取り入れましょう

「ながらエクササイズ」には大きく分けて三つの運動があり、それぞれを組み合わせることで、毎日の生活を健康的に送ることを目指しています。

## 1 有酸素運動

POINT いつもより少しだけ早く動いてみましょう

歩くことに代表される有酸素運動(エアロビック運動)で、エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。運動不足や老化に関係する病気の予防・改善にも効果が期待できます。

「大腿早足歩き」で脂肪を燃焼。歩幅をいつもより10cmプラスして早足で歩きます。



## 2 筋トレ

POINT 力を込めてゆっくりと

筋肉に軽い刺激を与えることで、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げて太りにくい体質にします。肥満、糖尿病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できます。

いすに深く腰かけて、膝を伸ばして10秒間キープする「水平膝上げ運動」。デスクワークの合間などに取り入れましょう。



## 3 ストレッチ

POINT 気持ち良く大きく伸ばす

筋肉・腱を大きく伸ばすストレッチで血行を良くし、新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートします。腰痛、肩凝りなどの体調不良を改善し、免疫力を高める効果も期待できます。

「いす・パソコン上体ひねり」。デスクに対していすを90度回転させるだけで、腰をねじるストレッチになります。



監修 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂  
日常ながら運動の創始者。マスメディア、SNS、講演会などで普及活動を展開 www.nagara-exercise.net

痛みが出た場合は無理をせず休みましょう。疾患をお持ちの方や治療中の場合は医師と相談の上、行ってください。

家事や移動のついでに体が元気になる「ながらエクササイズ」。無理なく続けられて、気付けば毎日が健康づくり! 早速今日から始めてみませんか。

# 簡単!ながらエクササイズ

日常動作を意識して工夫するだけだから、いつでもどこでもできる

### 「ながらエクササイズ」の基本

#### まずは姿勢を正すことから!

全ての運動に共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢です。気が付いたら背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませることを心がけます。日常で運動を意識するきっかけになります。

●姿勢を正すとこんな健康効果が……  
背中、おなか、首筋の引き締め運動になる  
余分なエネルギーを無理なく自然に消費する体質に  
姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる(かも)

#### 姿勢を正す運動

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、両手を上げて大きく息を吸いながら、少しつめのスカート、ズボン履くイメージで、おなかをぐっとへこませる。
- 2 おなかをへこませたまま、息をゆっくり吐きながら肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げる。自然呼吸で鼻からゆっくり息を吸って口から吐き、その姿勢を30秒維持します。

