

無理なく誰でもできる!

# 日常ながら運動



# いつでもどこでも姿勢を正そう

日常生活活動の一つひとつは、ちょこまか動くことで健康づくりに効果的な運動に変えることができます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

## 姿勢はすべての運動の基本

日常生活のすべてに共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢。姿勢を正す習慣は、日常ながら運動を意識する練習になります。姿勢を保つエネルギー消費量自体は少ないのですが、長時間維持することでエネルギー消費量は多くなります。



### 姿勢を正すことでの健康効果

- 姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる
- 背中・お腹・背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「やせ体質」になる

## 背筋シャキッ、お腹ギュッ

一度に行う目安 30秒+10秒

1

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て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。



2

このあと、さらにお腹の空気を絞り出すように、もう一押し力を込めて、指先で下腹部をギュッと押しながら10秒維持する。

ココに効く! 背中・お腹

ココがPoint 姿勢を正すと、すべての日常ながら運動の効果がアップ! 必ずマスターしましょう。

### Nagara Column

#### きつい運動をしない

きつい運動を急に行ったとき、翌日からだるくなって動きが鈍くなった経験はありませんか? これは体がエネルギー節約モードに入るため、特に運動不足・中高年の人にこの傾向が強く現れます。きつい運動効果も、その後ぐうたら生活では水の泡。日常生活活動をちょこまか積み重ねて、確実に運動量を増やしましょう。