

ながら運動8の法則

- ①まず、一つやってみる。
- ②時間をさいてはいけない。
- ③思いついたら、すぐにやる。
- ④忘れたり、休んでも、思い出してやればいい。
- ⑤今の服装で、今この場所ですぐできる。
- ⑥疲れるまでやらない。
- ⑦自分がやりやすい運動を探す。
- ⑧他の人に教えよう。教えることで身に付きます。

いつでも
どこでも
すぐできる

あなたもできる

【ながら運動】

で元気な体いつまでも

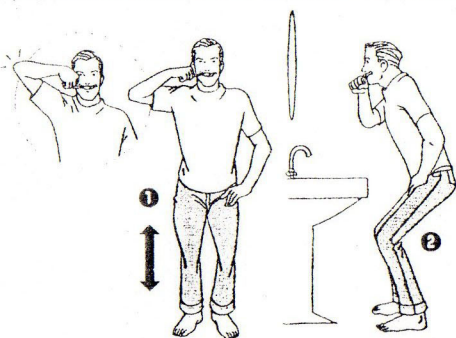
～足腰鍛えて、寝たきり予防～

なぜ、ながら運動がいいの？

- いつでも、どこでも、思いついたらすぐできる。
- ちょこまか、こまめにすることで運動量が多くなる。
- 一度に、集中してやらないから、疲れ知らず。
- 特別な時間をとらないから、忙しい人でも続けられる。
- 挫折感がないから、ストレスにならない。
- 考え方が、前向きになり免疫も高まる。

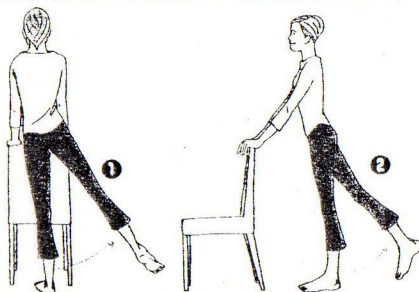
●参考資料●
長野茂樹/元気な体、いつまでも!50歳からの「ながら運動」健康法 (PHP研究所)

歯磨きミニスクワット



- ①ひざを上下に揺らす ②ひざを曲げてキープ
足を軽く開いて立ち、背すじを伸ばし、お腹をへこめて、ひざを上下に揺らし、30秒間続ける。
- 次にやや深くひざを曲げ、10秒間維持する。1と2を1セットとして、3セット繰り返す。

脚の横上げ・後ろ上げ



- ①脚の横上げ
壁に手を添えたり、いすの背もたれを軽く持ち、体を安定させる。つま先を前に向け、片脚をのばしたまま、4秒かけて横に45度くらい上げ、2秒静止後、4秒かけて戻す。反対側も同様に行う。
- ②脚の後ろ上げ
腰が反らないように上体をやや前傾させる。片脚をのばしたまま、4秒かけて後ろに45度くらい上げ、2秒静止後、4秒かけて戻す。反対側も同様に行う。

キッチンかかと上げ下げ ふくらはぎのばし



- ①足を握りこぶし一つ分くらい開き、あごを引き、首から背すじを真っすぐのばし、おなかを少し引き締める。台所で作業をしながらやると体が安定する。

- ②左右同時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10回、1秒で2往復の速さで20回行う。1セット終了後、足を半歩前に出し、つま先を立ててふくらはぎをよくのばしておく。

ひざ裏のばし・脚水平のばし



- ①いすに浅く座り、両足をまっすぐにのばす。かかとを床につけて、つま先をできるだけ立て、ひざ裏をのばす。さらに上体を前傾させ、両手をひざの上に東せて軽く押す。

- ②いすに深く座り、片脚のひざを、ゆっくり水平にまで上げる。つま先をできるだけ手前に引き寄せながら、ひざ上にギュッと力をこめて2秒維持し、ゆっくりもとに戻す。反対側も同様に行う。簡単にできるような両ひざを一緒にのばすと腹筋にも効く。

室内・おしり歩き



- ①床、たたみに足を前に投げ出して、ひざをのばして座る。腕は水平に上げ、手は軽く握り締め、おしりを左右交互に勢いをつけて前に出す。

- ②右足を前に出すときは右手を、左足を前に出したときは左手を大きく突き出す。上体をねじりながら前進し、次に同じ要領で後退する。速さは1秒に1歩のペースで1分間に60歩。

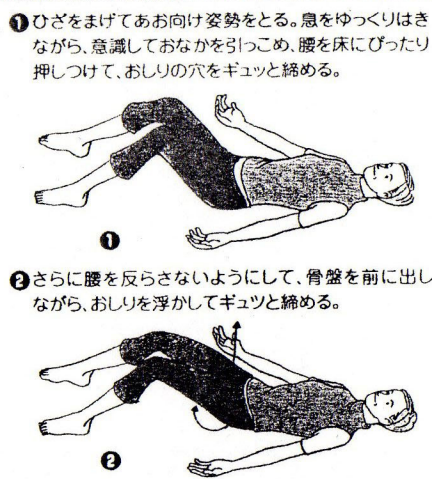
手足ブラブラ・おしりトントン



- ①手足ブラブラ
両手両足を上げて、ブラブラとゆらし、全身の血液、リンパの流れを促す。

- ②おしりトントン
そのまま、ひざの力を抜き、トントンと両足交互にかかとでおしりをたたく。それから朝食をとると、さらに大腸が反応して活発に動き出し、便秘が刺激される。

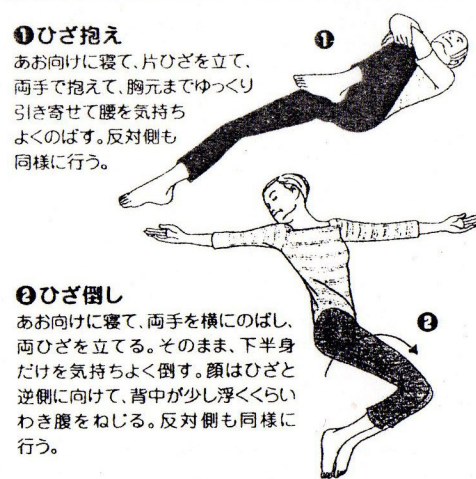
おしり持ち上げ



- ①ひざをまげてあお向け姿勢をとる。息をゆっくりはきながら、意識しておなかを引っこめ、腰を床にぴったり押しつけて、おしりの穴をギュッと締める。

- ②さらに腰を反らさないようにして、骨盤を前に出しながら、おしりを浮かしてギュッと締める。

ひざ抱え・ひざ倒し



- ①ひざ抱え
あお向けに寝て、片ひざを立て、両手で抱えて、胸元までゆっくり引き寄せて腰を気持ちよくのばす。反対側も同様に行う。

- ②ひざ倒し
あお向けに寝て、両手を横にのばし、両ひざを立てる。そのまま、下半身だけを気持ちよく倒す。顔はひざと逆側に向けて、背中が少し浮くくらいわき腹をねじる。反対側も同様に行う。