

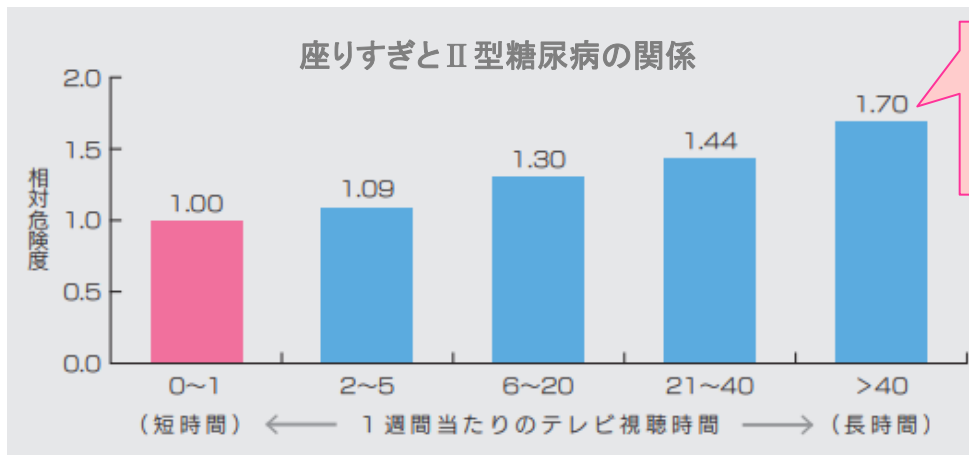
うえるねす通信

Withコロナの健康づくりについて考えてみましょう！

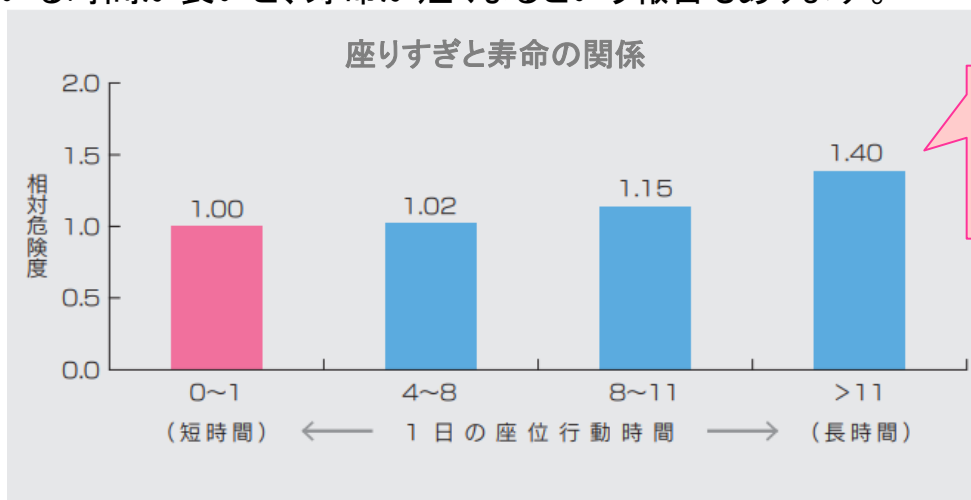
新型コロナウイルス感染症が蔓延し、先の見えない生活が続きます。外出機会減少に伴い、運動時間が減ってしまった人もいらっしゃるのではないのでしょうか。座りっぱなしの時間が増えると、様々な健康上のリスクが生じます。そこで今回はご家庭にて少しの工夫でできる活動的な生活のコツについてお伝えします！

「座位行動」のリスク

運動習慣のある・なしに関わらず、家で座ってテレビを観ている時間が長いとⅡ型糖尿病に罹る危険が高いという報告があります。



また、運動習慣のある・なしに関わらず、座位行動の時間、つまり1日の中で座っている時間が長いと、寿命が短くなるという報告もあります。



厚生労働省HPより引用：<https://www.mhlw.go.jp/content/000656521.pdf>

裏面にて、活動的な生活のコツについてお伝えします！



座ってテレビを観ながらできるエクササイズ！

転倒予防にも効果的！

Lv.1

足首 曲げ-伸ばし

すねとふくらはぎの筋を交互に動かして、**つまずき防止&血流改善！**

※20回×3セット程度から始めましょう。

足首の関節をできる限り大きく動かす意識を持つのがポイント！

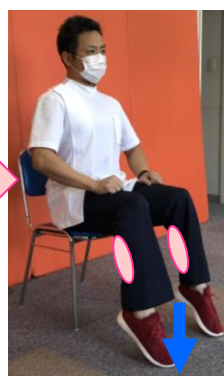
椅子の場合



床の場合



腰幅程度に脚を開き、つま先と膝の向きを揃え、踵を床に着けたまま、つま先を身体に近づける



つま先を戻し、次は
・椅子の場合は、踵を身体に近づける。
・床の場合は、つま先を身体から遠ざける

Lv.2

膝 引き上げ-戻し

股関節の付け根の筋(腸腰筋)を動かして、**歩幅UP&踏ん張りやすい足腰に！**

※20回×3セット程度から始めましょう。

動かす方の脚を床に着けずに繰り返すより効果的！

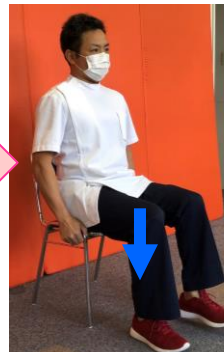
椅子の場合



床の場合



腰幅程度に脚を開きつま先と膝の向きを揃え、片膝を身体に引き寄せる



反動をつけないよう意識しながら、動かした脚を元の位置に戻す

Lv.3

踏み台昇降

持久力&下半身の筋力向上！

- ・10~30cm程度の安定した台を使用
- ・3分~30分程度、無理のない範囲で

※膝に不安がある人は決して無理をしないでください

15分以上継続すると脂肪燃焼により効果的！



他にも、洗濯物を干す時・歯磨きをする時・お布団に入っている時など、工夫できる機会は沢山あります！安全で健康な人生を送るために、活動的な生活を続けていきましょう！

ウェルネスセンターでは **新型コロナウイルス感染症対策** を徹底し、皆様に **安心** 且つ **安全** に運動を行って頂けるよう努めております。

目的別の**少集団**コースのほか、個々のご要望やお悩みに対して有資格のトレーナーが1対1で対応させて頂く60分間の「**パーソナルコース**」15分単位の「**個別コース**」など、幅広いニーズにお応えいたします！
お気軽にお問い合わせください！！

