

さて、年齢とともに変化する体型にがっかりしたり、健康のためにも肥満対策をしたいと思っても、なかなか踏み出せないのが運動の習慣ではないでしょうか。スポーツクラブに通う?毎日ランニングをする覚悟を決める?でも大切なのは続けること。そのためには日常生活の中で無理なく行えることが肝心です。今回は、毎日の家事をしながら行える、気楽なトレーニング法をお伝えします。ちょっとしたコツで家事もスポーツになります。



### 【キッチンでつま先立ちをくり返す】

毎日必ず二度、三度、キッチンの前に立つことがありますね。この時も実は絶好のトレーニングタイミング。シンクやコンロの前で立ち仕事をしている時、つま先立ちや片足立ちを10回ずつ。スペースに余裕があるなら、片足ずつ静かに後ろに上げたり、下げたりするのも効果的です。またお尻にキュッと力を入れてはゆるめることを繰り返すのもおすすめです。下半身が引き締まり足に筋肉がついてくると、普段の疲れ方も変わってきます。

### 【拭き掃除はストレッチの要領で】

床や窓を拭くときは、意識して手を大きく動かしましょう。また、洗濯用の風呂水の汲み上げはポンプに頼らず手で行う、電動泡たて器は使わず手でかき混ぜるなど、これまで道具を使っていたことを手で行うことも、腕のシェイプアップに効果絶大。他にも掃除機やモップがけの時も漫然と行うのではなく、大腿で足を踏み込んで足の後ろ側の筋肉を伸ばすようにすればストレッチ効果が上がります。

### 【これまでの行動に1アクション加える】

朝、布団を上げるとき、すぐに押入に入れるのではなく、布団を持ち上げてからまた、床に下ろし、その後押入に片づける。買い物後に牛乳を冷蔵庫にしまう時も、手に持った牛乳を頭の方に突き上げるように左右とも数回繰り返してから冷蔵庫に入れるなど、いつもの行動に筋肉を意識した1アクションを加えてみましょう。慣れてくると、こうした自分ならではの「運動」を家事の中で見つけるのも、興味深く面白いものです。

### 【気楽なトレーニングで効果をあげるには】

こうした運動量の決して多くないトレーニングで、なるべく運動効果を上げるためには、ちょっとしたコツがあります。それは常に筋肉を意識することです。たとえば、椅子に座っている時でも背中の筋肉を意識し、背筋をピンと伸ばす、ぞうきんがけをする時は、腕の筋肉を鍛えるつもりでゴシゴシと力強くこするといったように「いま、ここの筋肉を動かしている」と考えながら行動することを習慣にしましょう。筋肉を意識して、姿勢良く動くだけで痩せやすくなるといわれています。

#### プチ雑学1 ノーベル賞にはどんな賞がある?

先日、京都の教授・山中伸弥氏がノーベル医学・生理学賞を受賞し、話題になりました。ノーベル賞とは、1901年からダイナマイトの発明者であるアルフレッド・ノーベル氏の遺言に従ってつくられた賞で、6つのジャンルがあります。ノーベル文学賞は、日本でも川端康成や大江健三郎が受賞。そして、生物の構成成分であるタンパク質などの質量分析を行う機器の開発で、科学賞を受賞した企業の一研究者・田中耕一さん。素朴な人柄からフィーバーを巻き起こしました。他に、1949年に湯川秀樹氏が受賞した物理学賞、1974年に佐藤栄作元首相が受賞した平和賞、経済学賞(日本人受賞者なし)があります。ちなみに受賞すると、賞状とメダル、賞金の小切手で800万スウェーデン・クナ(約8900万円)が授与されます。受賞者が複数いる場合は均等に分けられるそうです。

#### プチ雑学2 猫舌は迷信!?

熱いものが苦手だと「猫舌」と呼ばれますが、実は、熱さを感じるセンサーは舌の先端に集中していて、この部分の機能が人によって大きく異なることはないのだとか…。熱いものをとる際、人は反射的に舌の先端をすぼめて熱さを直接受けないようにしますが、幼少期はそれがうまくできず、成長にしたがってそれを自然と習得。熱いものが平気で食べられる人は、舌先を熱から守りながらも外気を取り入れて冷ましながら咀嚼できるテクニックが自然と身についています。熱いものが苦手かどうかは体質ではなく、そのテクニックの違いによるものなのだそうです。ただ口蓋や食道の耐久力に個人差はないから、熱いものを平気で食べられる人は口の中を火傷している可能性もありますので注意しましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp