

健康維持には適度な運動が欠かせません。

ジョギングをしたり、ジムに通ったりして運動不足にならないようにしようと思っても、
ついつい面倒くさくなって長続きしない事ってありますよね。

体を動かさないでいると、代謝が落ちてしまい冷え性や風邪など、さまざまな体調不良の
原因になることもあります。普段からうっすら汗をかく程度の運動は必要です。

そこで今回は、家事をする時間や、テレビを見ながらくつろぐ時間を上手にを使って、

1日30分程度で手軽にできるエクササイズ（運動）メニューをご紹介します。

ウェアや用具を揃える手間もなく、気軽に始められます。

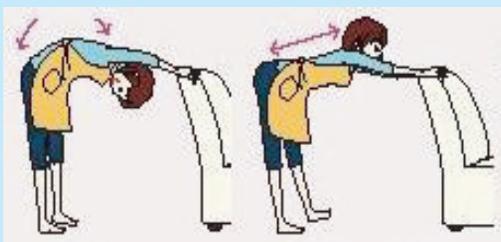
短時間で軽い運動に思えても、自分の体に向き合って筋肉に意識を向けることで効果は充分上がるものです。

ただからだを動かすのではなく、どの部分に効いているのかを意識しながら無理せず自分のペースで、
ゆったりした呼吸でリラックスして行うことを心がけましょう。

習慣になるまで毎日行うことが大事です。健康に過ごすため、是非、トライしてみてください。



エクササイズ1 【ソファを使って上半身をほぐす】



床に立ってソファか座椅子の背もたれに手をかけ、
馬のポーズになります。

深呼吸しながらからだを深く落として伸ばして約5秒、
力をゆるめて背中を丸めて約5秒を繰り返します。

背中、肩、二の腕と順に筋肉を伸ばすように意識しながら、
1分ぐらい行ってから体勢を戻して一息入れます。

同じ事を3回繰り返します。

エクササイズ2 【座って肩・首・腕の体操】

ソファや床に座ったままで行います。

からだの緊張をゆるめて首を後ろに曲げ、肩の回りも含めてゆっくり大きく首を回していきます。

約15秒で1周させて、逆にも回します。右回り・左回りのセットを3回繰り返します。

いったん背筋を伸ばしてから再度ゆるめ、右腕をゆっくり大きく、1周に10秒ぐらいかけて5回回します。

さらに左腕を5回、両腕を5回と順に行います。左腕・右腕・両腕を1セットとして、3セット繰り返します。

エクササイズ3 【スツールを使って腰の屈伸運動】



安定性のよい、太股程度の高さの椅子かスツールを使います。

左足を伸ばしたままで上げ、足の裏の土踏まずあたりを椅子の端に乗せます。

背筋を伸ばしたまま古紙を曲げ、からだを左足につけるように屈伸を10回
行います。

いったん足を下ろして両手を上げて伸びをしてから、右足を椅子に置いて
同じように屈伸を10回行います。

左右の足を1セットとして5セット繰り返します。

エクササイズ4 【調理台を使って足上げの体操】

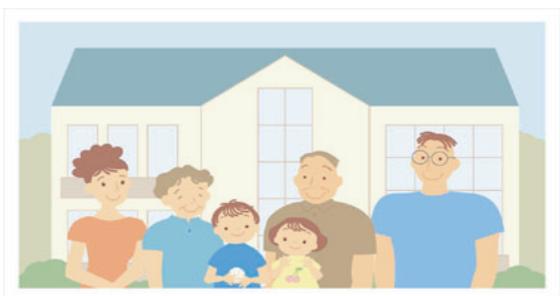
調理台に手をついて背筋を伸ばします。

ゆっくり右足の膝を曲げて胸につけて10秒数えます。

いったん足を下ろしてから、右足をそのまま横に伸ばしてめいっぱい上げて10秒数えます。

再度足を下ろしてから、右足を後ろに伸ばして10秒数えて下ろします。

左足も同じように、胸の前 左 後ろと順に行います。左右のセットを5回繰り返します。



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

URL : <http://www.toya.co.jp>