

本当に
簡単・短時間

これならきっと続けられる!?!

おすすめ“ながら運動”

足の巻き上げ

洗い物を
しながら……

歯を
みがき
ながら……

立っているときに、足のひざから下をお尻に向かって上げるだけ！テンポ良く左右交互にすばやく動かしましょう。

脂肪燃焼・体幹&足腰の強化

大股歩き

移動
しながら……

いつもより大股で歩くだけ！姿勢良く、つま先から大きく踏み出し、かかとで着地することを意識しましょう。

脂肪燃焼・体幹&足腰の強化

肩まわし

掃除を
しながら……

腕を高い位置で大きく動かすだけ！ポイントは、腕を上下にクロスさせて、肩から回すように意識して腕を振ること。

腕&脇腹の引き締め・肩こり改善・代謝アップ

上半身ねじりストレッチ

洗濯物を
たたみ
ながら……

体の正面で洗濯物を両手で畳み、上半身をねじって畳んだ洗濯物を横に置きます。左右バランスよく行うようにしましょう。

上半身の筋力アップ・血流アップ

クッションはさみ

仕事を
しながら……

テレビを
観ながら……

座りながら両ひざでクッションをはさむだけ！力を入れる・抜くを3秒ずつ繰り返して行います。

太もも&お腹まわりの引き締め

逆V字バランス腹

お風呂に
入りながら……

膝を曲げて座って上半身を後ろに倒し、その状態から逆V字型に両膝を引き寄せたり離したりします。1秒1往復のペースで行いましょう。

太ももの引き締め・腹筋強化

毎年一緒にやって来る、「スポーツの秋」と「食欲の秋」。体重を増やしたくない、運動する習慣を身に付けたいと思いながらも、忙しい日々の中ではなかなか続かないもの…。そこで、日常生活でふだんの動作をしながら手軽にできる“ながら運動”のアイデアをご紹介します。

筋力低下が気になる方は 実践!! ロコトレ

運動器障害のために移動機能が低下し、要介護リスクが高い状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。ここでは、ロコモ予防の簡易的な運動「ロコトレ」もご紹介。

① 片脚立ち

- 机や壁などに片手または指をついて立つ
- 良い姿勢で床につかない程度の片脚立ちをする

左右1分間ずつ
1日3回

② スクワット

- 肩幅より少し広く足を広げて立つ。つま先は30度外側に
- ひざがつま先より出ないように、お尻を後ろに引いて身体を沈める。ひざの向きはつま先と同じに

深呼吸のペースで5〜6回
1日3回

ペットボトルをリサイクルして活用

SDGsに貢献しよう☆

『保冷温ショッピングバッグ』

抽選で15名様にプレゼント!!

再生PET素材の保冷温バッグ。レジカゴサイズの大容量で、巾着式だから物を入れやすく、中身の飛び出しも防止できます。

≫ 応募はとじ込みハガキ
(6ページ) または
裏表紙のQRコードから。

