

ながら運動

生活習慣病予防や体の機能を維持するために、運動は必要不可欠です。今回ご紹介する「ながら運動」は、日常生活の何気ない動作の中でも実践できる運動です。日常生活動作を運動に変えて、病気の予防や改善をしていきましょう。※記載されている順番に行う必要はありません。状態に応じて、可能なものを行いましょう。



寝ながら、腰を伸ばす運動

1. 仰向けになり、両膝を立て、両手を横に伸ばしましょう
2. 立てた足を揃えたまま、横に足を倒します
3. 顔は、倒した足と反対の方向を向きます
4. ゆっくりと呼吸をしながら、30秒程度キープします
5. 反対側も同様に行います

疲労感を目安に、左右5回ずつ行いましょう

※足は倒しきれなくても良いので、無理のない範囲で行いましょう

両肩が床から離れないように気を付けましょう

Point



立ちながら、お腹を引き締める運動

1. 足は肩幅ぐらいに開き、胸を張り、姿勢を正して立ちます
2. 胸を張ったまま、ゆっくりと息を吐きながら、下腹部をへこませていきます
3. お腹をへこませた状態を10～30秒キープし、呼吸は浅く行い、止めないようにします

疲労感を目安に、
5～10回程度行います

息をとめないように気をつけましょう
下腹部を軽く押さえると動きがよくわかります

Point



座りながら、下半身を鍛える運動

1. 椅子に浅く腰掛け、足は肩幅に開き、足裏はしっかりと床につけます
2. 背筋は伸ばし、あごを軽く引きます
3. 手は太ももに軽く当て、2秒かけてゆっくり立ち上がります
4. 座るときも2秒かけ、体を投げ出さないようにゆっくりと座ります

疲労感を目安に、5～10回程度行います

立ち上がる際は、足腰の力を使うよう、意識してみましょう
できるだけ体をかがめず、息をとめないように気をつけましょう

Point

運動をする際の注意点

- 痛みや違和感を感じた場合は運動を中止し医師に相談しましょう
- 秒数や回数はあくまでも目安であり、無理のない範囲で行いましょう
- 動かしている筋肉を意識して行うと、より運動効果が高まります