

# 働き盛りの方に向けた

運動不足を感じている方へ

# 健康づくりのポイント



## みんなで「ながら運動」

仕事が忙しくて時間が無い・・・  
運動しても長続きしない・・・  
そんなあなたは是非「ながら運動」を!!  
仕事をしながら、家事しながら、テレビを見ながら・・・日々の生活の中で少し意識を変えるだけで運動量アップに繋がります!  
肩こりや腰痛をお持ちの方は、凝りを感じる前から下記のストレッチを行いましょう。

## 運動することによって得られる効果

- 筋肉が付き、代謝が上がる→肥満予防、免疫力・抵抗力の向上
- 血行促進（腰痛・肩こりの改善、冷え性・便秘の解消、眼精疲労予防、良好な睡眠）
- 心肺機能が向上し、疲れにくくなる

軽い運動は、心のリフレッシュにつながり、集中力向上、ストレス解消にもつながります!  
仕事効率が上がります!

運動不足解消のために、ストレッチと筋肉運動（スクワットや踏み台昇降運動）と組み合わせて、毎日コツコツ取り組むことがポイントです。  
運動量を増やす工夫をしましょう!



## 椅子に座ってできる運動

1時間に1回は行いましょう!

### ストレッチ

各ストレッチを10～20秒姿勢を保つ

- 呼吸を止めずに痛みを感じない範囲で
- 反動（ぶり）をつけない



- ①肘を後ろに引き、胸を開く運動（肩こり、猫背予防）
- ②腰をひねる運動（腰痛、腰疲労予防）

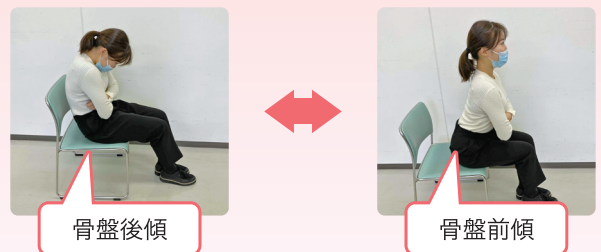


- ③ハムストリングス伸ばし（腰痛、腰疲労予防）
- ④腰を伸ばす運動（腰痛、腰疲労予防）

### ペルビク・チルト （骨盤前傾後傾運動）

10～20往復

- 座位で手軽に腹筋・背筋を鍛えることができる
- ①お腹に力を入れて丸くなる
  - ②腰に力を入れておへそを前に出す



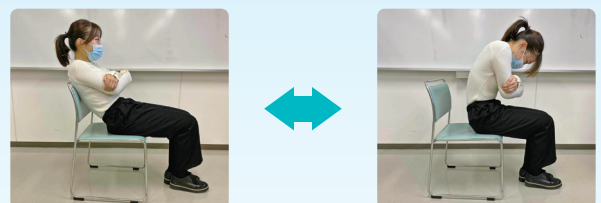
骨盤後傾

骨盤前傾

### いす腹筋

10～20回

- ①イスの前側に座って背もたれにもたれる
- ②手を胸の前で合わせ、あごを引いて背中を丸くする
- ③息を吐きながらお腹に力を入れ、あごをおへそに近づけるように背中を丸める
- ④上体が起きたら背中を戻し、これを繰り返す



ランジ・スクワット

10～20回

下肢筋力だけではなく、バランス機能も鍛えられる

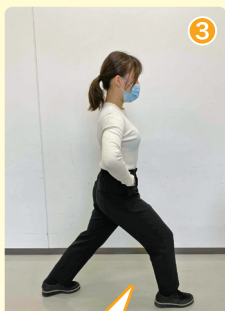


①



②

背筋を伸ばし  
片足を上げ



③

前足が着地したら  
両足を曲げる



④

上半身を  
起こす

後ろ膝も  
曲げる

前膝は前足の真上

スクワット

10～20回

気軽に下肢筋力を鍛えられる



①

膝を伸ばしき  
らない



②

膝を前に出さない  
内股にならない

片足上げバランス

10～30秒



初級

両手でバランスを保ち、  
背筋を伸ばし、片足を  
上げる



中級

手を腰に当て背筋を伸  
ばし、股関節が直角に  
なるまで引き上げる

踏み台昇降運動

3～10分

踏み台の高さは体力に合わせて5～20cmくらいで調整  
しましょう。



①



②



③



④

階段を使うことでも代用できます

つま先立ち

10～20回

つま先立ちでふくらはぎを強化！



かかとをしっかり上に上げてつま先立ち

ふくらはぎの筋肉を動かすことでポンプ作用により  
下肢の血流を良くし、静脈血栓が出来ることを予防する



テクテク歩いて おとくをGET!

健康ポイントアプリも活用しお得に健康になりましょう！



歩けば歩くほどお得に！  
健康に！なります！



運動量を増やすポイント

- 階段を積極的に使いましょう
- 大股で歩くことを心がけましょう
- 歩数計を用いたり、テクとく等のアプリを活用して、自分の運動量を把握しましょう
- 少なくとも1時間に1度はストレッチをしたり、立ち上がって身体を動かしましょう
- 座っているときにも、お腹を引っ込める、かかとの上げ下げ、膝をくっつける等の「ながら運動」をしましょう

今日も運動できた自分を褒めましょう

このチラシのストレッチや運動を動画  
で確認したい方はこちらをチェック！

