

効果的な歩き方

- ★歩幅を広くして、速歩に心がけましょう！
やや速く歩く：忘れ物をとりに行く速さ
できるだけ速く歩く：遅刻しそうな速さ
- ★足親指をしっかりとつけて歩くことを意識しましょう！

服装

温度を調節しやすい服装、動きやすい服装

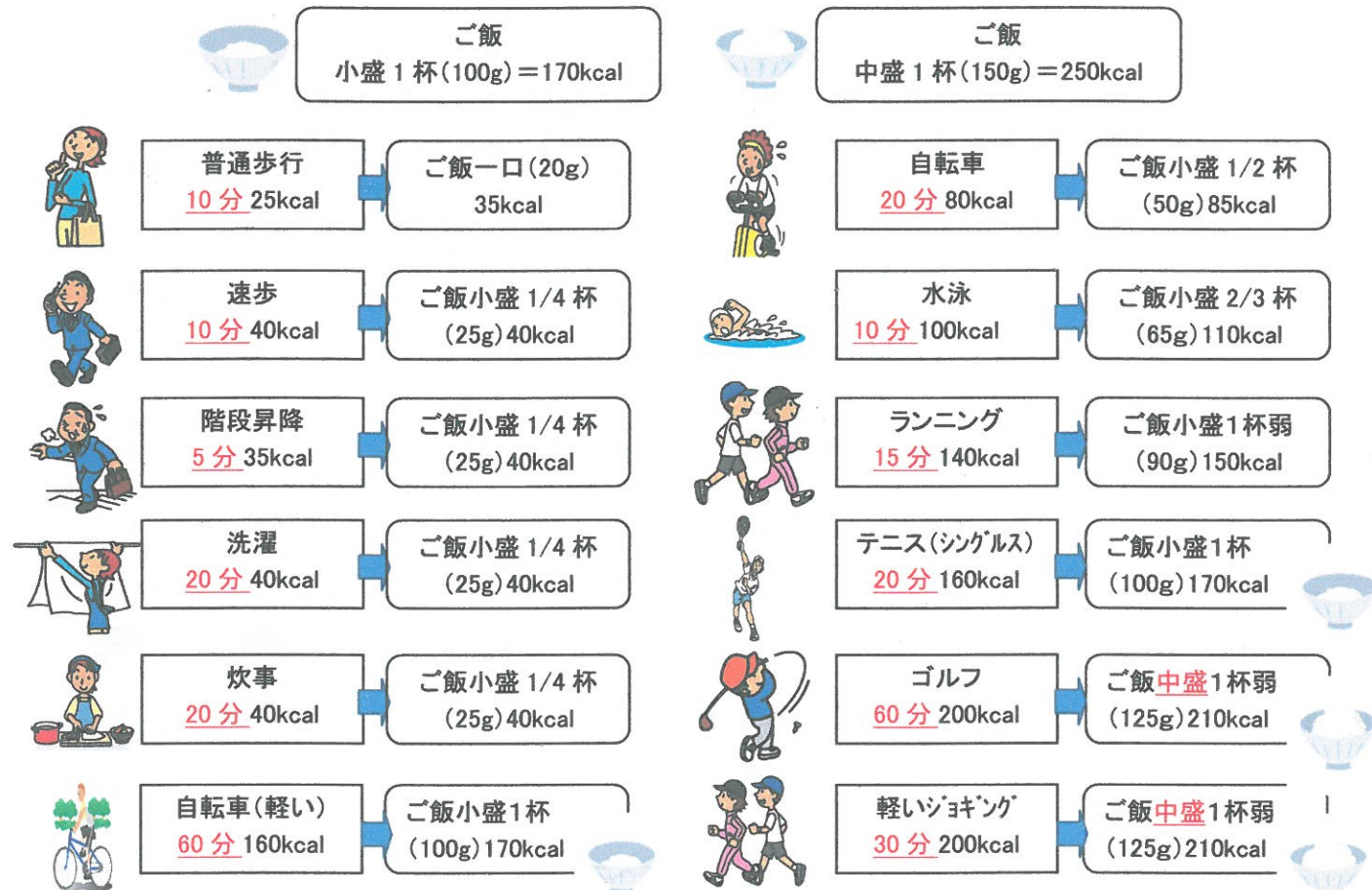
靴の選び方

つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの、クッション性が高く膝等への負担が小さいもの、底は柔軟性があるものを選びましょう



運動量をご飯に換算すると.....

* 体重80kgの人として計算しています。



食べ物からとったエネルギーは、運動等により消費しないと、摂取エネルギーと消費エネルギーがアンバランスになります。

摂取エネルギー > 消費エネルギー → 肥満

ちなみに、
ビール (500ml) 200kcal
日本酒 1 合 (180ml) 200kcal
アイスクリーム カップ 1 個 (200ml) 300kcal です。

働き盛りの方のために

シリーズ Part2

運動する時間がなかなかない方に

働き盛りの人ほど運動不足!?

平成 21 年度県民栄養調査結果から
運動習慣がある人は、**3人に1人** です。

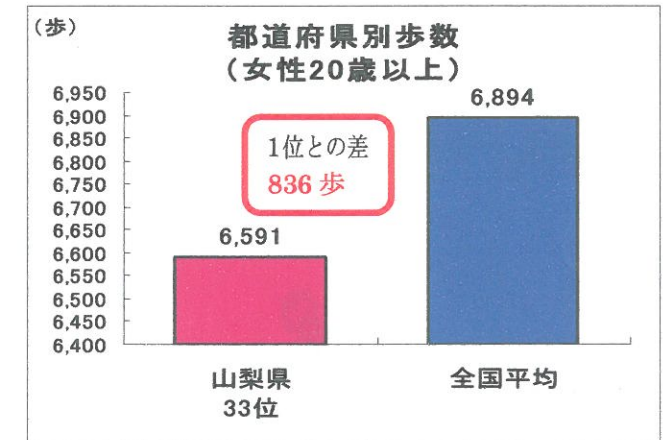
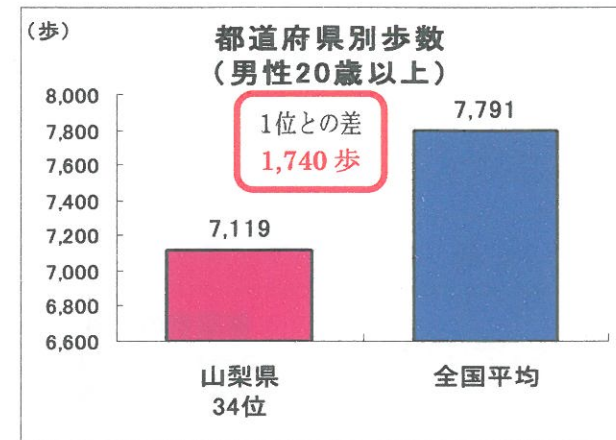
特に 30~49 歳の働き盛りの人の運動習慣が少ない状況です。

「運動習慣あり」は、男性 32.9% 女性 20.2% (30~49 歳)

運動ができない理由は??? 忙しいなど、ほとんどの方が**健康以外の理由**です。



1日の歩数は?



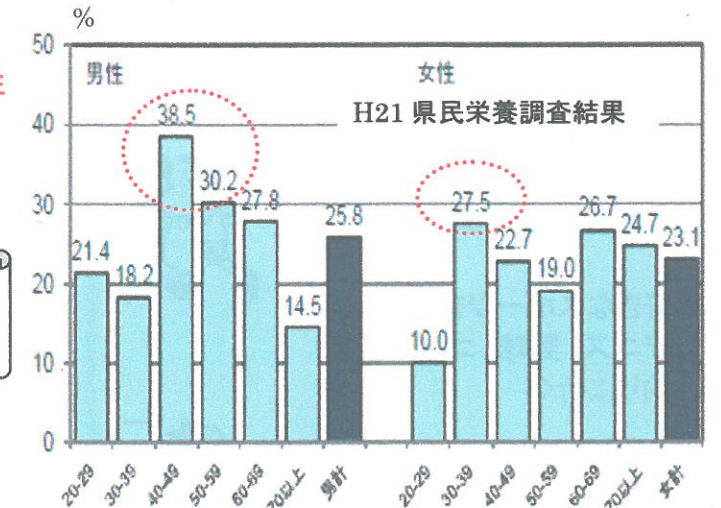
厚生労働省 平成 24 年国民健康・栄養調査結果

肥満者の割合は?

BMIが25以上の肥満傾向の人は、**40歳、50歳代の男性**に多く、**3人に1人**が肥満傾向にあります。

女性では**30歳、40歳、60歳、70歳**の各年代で、**4人に1人**が肥満傾向にあります。

肥満の原因は **運動不足と食べ過ぎ!!**



TPOに合わせて、いつでもどこでも **プラス・テン** +10 を!

今より 10 分多く
からだを動かすだけ
で、健康寿命を
のばせます。

平日は



起床

- 目覚めの1分
寝ながら身体をねじる
- 歯をみがきながら、
つま先立ち、足踏み
- ラジオ体操
- 洗濯干し
- ゴミ出し



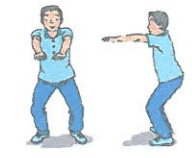
通勤時

- 自転車で通勤
- 早歩き
- 電車通勤なら
つま先立ちで、
背筋を伸ばす



仕事中

- こまめに動く
(コピー等)
- 階段を使う
昇りは、***ドロイン**しながら上がる
- 遠くのトイレを使う
- トイレで**ストレッチ**
- お茶を入れながら、
お尻の穴をキュッと
つぼめてヒップアップ
- 会議中に足上げ



昼休み



- 歯をみがきながら、
つま先立ち、足踏み
- 散歩
(意識的に大股で20~30分)
- 昼食は、遠くの店で
- 食後の**3分間体操**(※)
- できたら軽運動
(卓球、バドミントン)



仕事中

- こまめに動く
(コピー等)
- 階段を使う
- デスクワーク中***ドロイン**
- 遠くのトイレを使う
- トイレで**ストレッチ**



帰宅時

- 遠回りのルートで帰宅
- 自転車で通勤
- 早歩き
- 電車通勤なら
乗車中筋トレ、つま先立ち



就寝



ぐっすり睡眠

仕事の休憩時間

- 椅子に座って**ストレッチ**
- つま先立ちで、背筋を伸ばす
- 筋トレ
机を使って腕立て伏せ
机の持ち上げ



夜間

- 歯をみがきながら、
つま先立ち、足踏み
- 食後の**3分間体操**
- テレを見ながら**ストレッチ**
- ながら**筋トレ**
- ウォーキング



◎ **自分の目標を立てましょう。**
◎ **できそうなものに、チェックを入れてみましょう!**
◎ **継続することが大事です。**

※3分間体操、ストレッチ、筋トレの参考資料は別にあります。

休日は

- 子どもや動物と遊ぶ
- 歩いて買い物
- きびきびと掃除や洗濯
- プールやスポーツジムへ
- 1時間くらいウォーキング
- 好きなスポーツをする
(テニス、野球、ゴルフなど)
- 釣りに行く
- ゴルフの練習



参考:厚生労働省 e-ヘルスネット (独)国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

*ドロイン(お腹へこませキープ状態)

お腹をへこませず運動(腹筋運動)でお腹すっきりと!
ぽっこりお腹をへこませるには、内臓の筋肉を鍛える必要があります。ぽっこりお腹を解消するために鍛えなければいけない筋肉は、「腹直筋」と「腹横筋」です。
「腹横筋」:わき腹の筋肉の最下層に横に走っていて、内臓を正しい位置に保ち、お腹の前後の厚みを押さえる働きがある。
「腹直筋」:お腹を縦に縮める働きをしている。



<お腹のへこませ方>

- ・良い姿勢をして、お腹を凹ませるだけ
- ・まずは、お腹に手を当てて、大きく息を吸い込む。このとき、おへそと背中をくっつけるようなつもりでお腹をへこませる。
- ・最初は、息を止めないとお腹をへこませていられないが、慣れてきたら、自然呼吸をしながらそのままキープしてみるようにする。
- ・仕事中のいつでもどこでもできます。車運転中、信号待ちの間、デスクワークの合間でも、立っていても座ったままでもへこませることはできます。とにかく、意識して何回でもやってみましょう。

協会けんぽ山梨支部より

無理をせず 身体を動かしましょう!!