

ながらエクササイズ

家事編

運動をしたいけどできない人の理由第1位は「忙しくて時間が無い」ことです。宮崎県民もこの10年間で歩数が約1000歩（1日10分の身体活動の減少に相当）減少しています。この1000歩を増やすことで年間約1.5kgの減量が可能です。こまめにからだを動かすことを習慣にすると、さまざまな病気になるリスクを軽減することができます。

毎日の生活の中でからだを動かすチャンスはたくさんありますので、ながらエクササイズを取り入れて、生活習慣病を防ぎましょう！

米調理をしながら

かかと上げ下げ

～ふくらはぎ・バランス力を鍛える～



①両足を軽く閉じ、ゆっくりかかとを上げ下げする。
※慣れてきたら、4秒かけて上げ4秒かけて下げる。

10回×3セット

ふくらはぎのストレッチ

～むくみ、冷えの改善にも効果～



ふくらはぎは、「第2の心臓」といわれ、この筋肉を刺激すると血行がよくなりむくみや冷えの改善に繋がります。また、ふくらはぎの筋肉を鍛えると、すり足歩行やつまずきなどによる転倒・骨折を防ぎます。

①片足を半歩前に出し、つま先をたてて腰を後ろへひく。

②反対側も同様に伸ばす。

各15秒×3セット

そうじをしながら

下半身の筋肉を鍛える

～膝まわりと太もも・ヒップに効く～



①両足を軽く閉じ、ゆっくり膝の曲げ伸ばしを行う。
※慣れてきたら、前後に足を1歩大きく踏みだしましょう。

各10回×3セット

わき腹しぼり

～下半身の筋肉とウエストに効く～



余裕がでてきたら…

片足を1歩前に踏み出した姿勢から、わき腹を絞り掃除機をかければ、太もも・お尻・ウエストに効く。

各7秒×3セット

どこでもながらチャンス

洗濯物を干しながら

歯磨きをしながら

電話をしながら