

暑い季節も
ラクして効果的

ながらエクササイズ

仕事編



夏は暑くて動くのも疲れると感じる方は多いと思いますが、夏バテ予防には適度からだを動かすことも大切です。からだを動かすことで筋肉が収縮し、全身に血液を送る働きが高まります。

忙しく暑い夏だからこそ室内で無理をせずできるエクササイズを取り入れ、テキパキ動けるからだをつくりませんか？

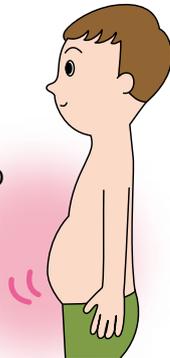
腰まわりのはみでた脂肪もすっきり！

おなか凹ませ体操

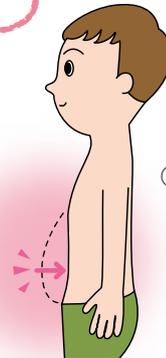
呼吸を止めずに行いましょう！

慣れてくると、座っている時や会話中、歩行中などにもできるようになります！

① 背中を伸ばし、お尻の穴を締めるようなイメージで立つ。



② きついズボンをはくときのようにおなかを凹ませて30秒キープする。



引き締まった内ももを手に入れる！

脚とじ



背筋を伸ばして座り、両方の内くるぶしをつけて膝をしっかり閉じ30秒キープする。

* 膝にクッションなどを入れると負荷が上がりより効果的です！

足のむくみを解消！

ふくらはぎ動かす



椅子に座り、かかとを軸にしてつま先を上げたり、つま先を軸にしてかかとを上げる運動をリズムカルに繰り返す。

今より10分多くからだを動かす「プラス10」に取り組もう！

普段から活発に動くことで糖尿病や循環器疾患、がん、ロコモティブシンドローム*、認知症のリスクを下げる事ができるとわかっています。無理のないように、こまめに動いて活動量を増やすことが長生きのカギです！

*運動に関わる機能の働きが衰え、要介護の状態や要介護のリスクの高い状態

