



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え



Q

家事をしながらの筋トレやストレッチは
運動効果がある？

- A 効果がある
B 効果がない

A

A 効果がある

今月の
健康
コラム



「日常生活ながら運動」

日常生活ながら運動とは、仕事・家事・通勤・生活活動の一つを見直し、小分けで体を動かすことで、健康づくりに効果的な有酸素運動・筋トレ・ストレッチを実践することです。

冬は、寒さで外出する機会も減り運動不足になりがちです。このような時期は、無理なくできることを見つけ、日々の生活習慣に取り入れてみませんか。

～生活しながら～

大また早足歩き

脂肪燃焼、
太もも、お尻、
腰、ふくらはぎ、
すねに効く！



お腹に力を入れ、背筋を伸ばし、
普段より歩幅を広くとる。
手は前後にふる。

ポイント
歩幅は+10cmを目安に！

～家事しながら～

掃除機で一步踏み出し運動



基礎代謝アップ、
太もも、お尻、
ふくらはぎ、
わき腹
に効く！

足を肩幅に開き、お腹を引き締める。
片足を踏み出し、前を掃除する。
さらに、上体をねじり、左右に掃除機
をかける。両足とも同様に行う。

ポイント
踏み出しの膝は直角に曲げると
効果的！後ろ足の膝は伸ばす。

～仕事しながら～

足上げ腹筋



基礎代謝アップ、
下腹部、
腰痛・冷え予防
に効く！

お腹に力を込め両足を床から
浮かせ 10 秒キープして戻す。
両足を胸の方に引き寄せると
さらに下腹部に効果的。

ポイント
きつい場合は上体を
後ろに傾けて行う。

