



## 第11回 もうみんな始めてるよ!?! いきいき運動習慣



こんにちは！暑かった夏も過ぎ、身体を動かすと清々しい季節になりましたね。さて、まずは良い報告です。みなさんの健診データを元に協会けんぽさんから作成していただく「事業所健康度レポート」において、とても良い数値が出ていました。2020年～2021年にかけて、運動を習慣づけている方の割合が上昇していました！！身体に良いこと、始めてる人は始めてるんですね。今回は、日常でできる運動・続けられる運動をご紹介します。運動にはちょうど良い季節。まだ始めていない方、ちょっとずつでも始めてみませんか？

### 数字でみてみよう、桜交通の健康度レポート「運動している者の割合」



	2020年度	2021年度	
1回30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している者の割合	18.8%	<b>23.9%</b>	5.1%up ↓
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	18.2%	<b>28.4%</b>	10.2%up ↓



健康度レポートで、生活習慣病リスクである腹囲や血圧・脂質・血糖の値は横ばいでした。しかし！運動を継続することで今後の改善が期待できます！

### 「座りすぎ」をやめてみませんか？



日本人は、1日平均8～9時間座っているとわれ、世界20カ国の1日平均5時間に比べると、およそ3～4時間も多く座っています。『座りすぎ』って、実はタバコと同じくらい身体に悪く、座っている時間が長いほど死亡のリスクが高まると言われているのです。



肥満・脂肪肝・糖尿病・心臓病・がん  
血栓ができやすくなる、うつ病・不安  
首や背中の痛み、骨が弱くなる…  
じっと座ってばかりだと  
マイナスなことばかり…

#### 座りすぎ対策

座っている時間を短くしただけでは効果は無し **スクワットやストレッチがオススメ**  
30分～1時間ごとに2～3分の身体活動 ▶▶▶ **そして習慣づけることが大切です。**

さあ、まずは立ちあがらなくちゃ!

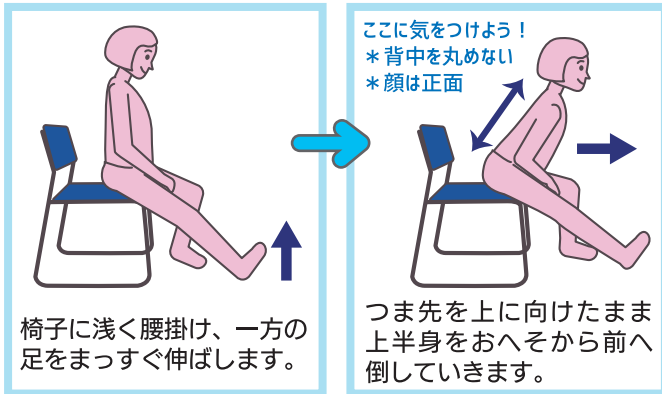


#### 「運動習慣」って何から始めればいいのか？

- ◆ 日常生活の中で、いつ・どこでなら、何ができそうか？隙間時間はあるか？考える。
  - ◆ 今より10分多く体を動かす意識を持つ→プラス10(1,000歩)
  - ◆ 小さな目標を立てて、日常の延長からスタートする  
→トイレに立った時にスクワットをする。駐車場は遠くにとめる。など
- 一度にたくさんの運動を行うのではなく、こまめに継続することが重要！**  
次のページでは、生活の中で出来る、続けやすい運動を紹介します！

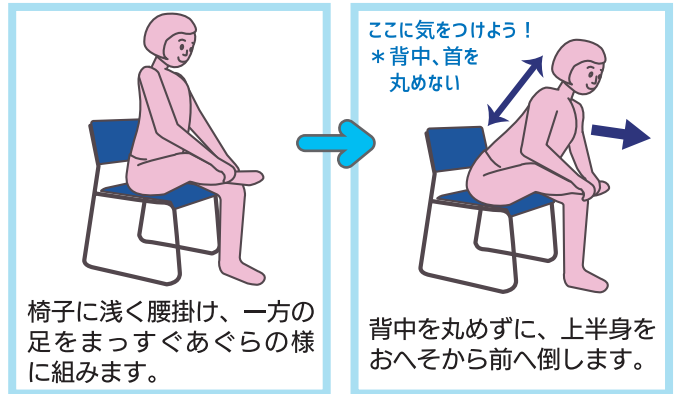
## 室内でできる運動 ① 股関節周りのストレッチング (太ももの裏、お尻の筋肉)

＜太ももの裏を伸ばす＞



椅子に浅く腰掛け、一方の足をまっすぐ伸ばします。

＜お尻の筋肉を伸ばす＞



椅子に浅く腰掛け、一方の足をまっすぐあぐらの様に組みます。

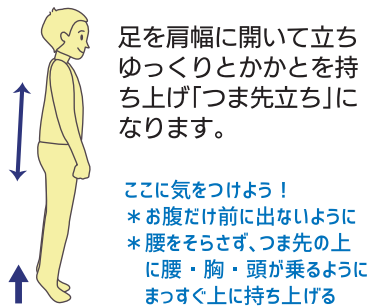


ワンポイントアドバイス

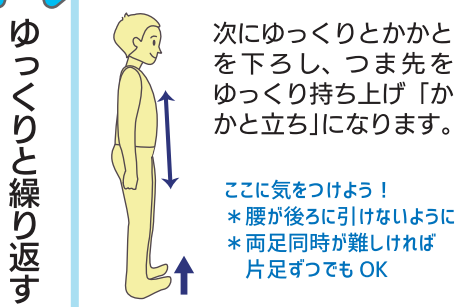
- ・股関節周りの大きな筋肉をほぐします。血流が良くなり、血糖値の改善だけでなく、筋肉の働きも促されて、むくみや冷えの改善にもつながります。
- ・息を堪えずにゆったりとした呼吸で(息を吐きながら) 30～60秒かけて、じわ～っと伸ばすことが大切です。左右交互に繰り返しましょう。
- ・長く続けると、股関節が柔らかくなり、立ち仕事の時の腰への負担も軽くなります。

## 室内でできる運動 ② つま先立ち・かかと立ち運動を繰り返す

＜かかとを上げる＞



＜つま先を上げる＞



ゆっくりと繰り返す



ワンポイントアドバイス

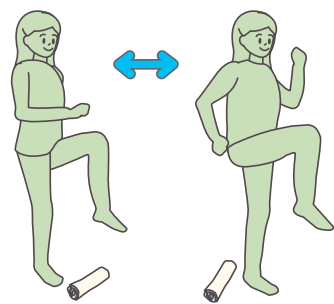
- ・「第二の心臓」とも言われるふくらはぎの筋肉を動かすことで、下半身の古い血液を心臓に戻し、血液の循環を良くします。
- ・冷え・むくみ、ホルモンや自律神経のバランスも改善。
- ・まっすぐ立つことを意識して行うと、お腹周りの筋肉も使うことになり、一石二鳥です。

## 室内でできる運動 ③ 足踏み運動 (障害物を置いてまたぐ運動)

正面に障害物を置く

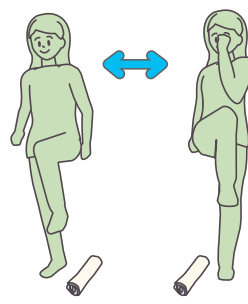
\*始めは細く畳んだタオルなどを置く

＜前後にまたいで足踏み＞



横に障害物を置く

＜前後にまたいで足踏み＞



\*最後に膝を高く上げ、肘に近づけるように上半身をねじる



ワンポイントアドバイス

- ・10～15分程度は続けて、体が温まり、軽く息がはずむくらいまで行いましょう。好きな音楽に合わせて行くと、リズムカルに楽しく実施できるでしょう。
- ・障害物は、ティッシュペーパーの箱(横置き⇒縦置き)等、徐々に高くしたり、置く位置を遠ざけたりすると運動の負担が増します。



## 室内でできる運動 ④ 「お腹を引っ込める」を意識する



ワンポイントアドバイス

- ・お腹の深い部分にある筋肉を意識して使う運動です。
- ・継続することで基礎代謝が上がり、エネルギー消費UPし、太りにくい身体になっていきます。
- ・姿勢を保つ筋肉なので姿勢も良くなってきます。