

健康 ぷらざ

おうちエクササイズのおすすめ

企画：
日本医師会

No. 537

指導：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授・所長 勝川 史憲

ストレッチングで、からだをメンテナンスしよう

自宅にこもりがちな時間が多いこの頃です。定期的なストレッチングで、からだをメンテナンスしましょう。ここでは、デスクワークなどで長時間座りっぱなしの生活で問題となる、肩まわりと腰まわりのストレッチングを紹介します。無理なく痛みのない範囲で、息を止めずに行ってください。

整形外科的な問題がある方は、行う前に主治医の先生に相談してください。

肩まわりの ストレッチング

腕を大きく挙げた状態から、両肘を背中の中後ろに下ろしていく。肩甲骨の動きを意識しながら、10往復。



生活の中で こまごまと動く量を増やそう

運動習慣のない方は、生活の中のこまごまとした活動が1日のエネルギー消費量を大きく左右します。じっとしている時間を減らし、こまごまと動く量が増えるよう日常生活環境を見直しましょう。また、じっとしていても、15分ごとに1回3分程度、少し動くだけで、たとえば食後の血糖値の上昇などが改善します。その場合は、ただ立ち上がるだけではなく、ゆっくりでも良いので動き回ることが大切です。オフィスならトイレに行ったり、コピーをとったり、自宅ならちょっとした家事労働などを、座りっぱなしの生活にはさみ込んでみてください。

しっかり運動することのメリットが大きいのはもちろんですが、日常のこまごまとした活動にも目を向け、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を健康的に過ごしましょう。

腰まわりの ストレッチング



足を組んでいるほうのお尻が椅子から浮かないようにする。反対側の手で膝を引っ張りながら、もう片方の手で背もたれを持ち、上半身をひねって目線が身体の後方遠くを見るようにし、息を吐きながら5カウント。足を組み替えて、交互に3回繰り返す。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医
バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。