

いい汗かこう！

適度な運動は、生活習慣病予防に欠かせません！
運動には、

○循環器系や呼吸器系の機能を高め、
からだ全体の機能を向上。

○脂肪を燃やすので、生活習慣病の大敵「肥満」の予防。

○気分をリフレッシュさせ、ストレス解消。

など、さまざまな効果があります。特に、生活習慣病予防には、ウォーキング、水泳などの酸素を使いながら長時間続ける「有酸素運動」が効果的です。

しかし、日常生活の中で運動をする時間がなかなかとれない、長続きしない、そんな慢性的な運動不足の人におすすめなのが、ちょっとした合間にできるストレッチングです。



■ストレッチングの効果

- ①疲労回復
- ②ストレス解消
- ③筋肉に圧迫されていた血管を柔軟にさせ、新陳代謝を活性化
- ④筋肉の適度な刺激による、からだの引き締め
- ⑤持続することで体の柔軟性を向上



■ストレッチングをするときの注意



「毎日続けよう」

「息は止めない」

「弾みをつけない」

「気持ちよく楽しむ」

「意識を集中する」

焦らず無理をしないで続けることが必要。
筋肉を伸ばす時は、ゆっくり息をはく。
ゆっくりと、徐々に筋肉を伸ばす。弾みをつけると筋肉を傷めます。
痛いところまで伸ばさず心地よく楽しむ。
どこの筋肉が伸びているか、意識する。

■ストレッチング～こんなことから始めてみよう～

肩・腕のストレッチ

- 両手を頭の上で組み、手のひらを上に向けながら伸ばす
※息を止めない。踵を上げないようにする。

- 肩の高さで両腕を前に伸ばし、手のひらを外に向け指を組み、前方に押すように伸ばす。

足の付け根部分のストレッチ

- 仰向けに寝て両足を曲げ、両ひざを外側に倒し、足裏をあわせる。ひざを床につけるように伸ばす。

- 仰向けに寝て、ひざを曲げ楽にする。
腰椎を床に押しつけるように圧迫し、腰を平らにして、しばらくその姿勢を保つ。