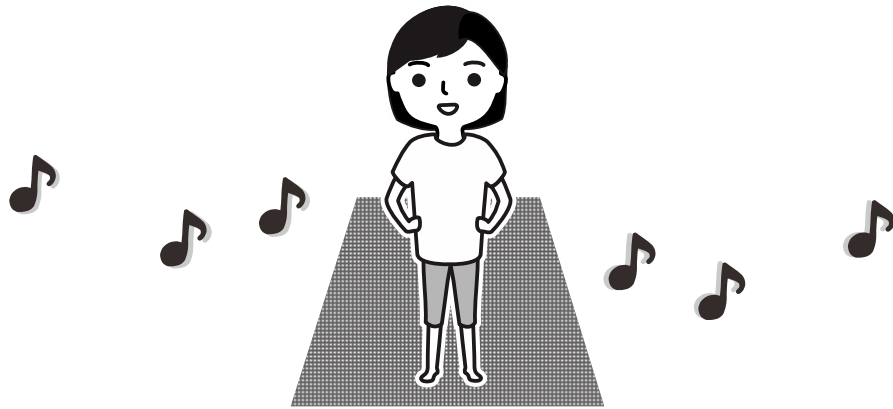


有酸素運動

器具なしで 室内でできる



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2019 4月号

室内で運動しよう

運動をしたい時、すぐに屋外に出掛けてウォーキングやジョギングをすると、爽快な気分になれることでしょう。しかし誰もが外へ出て運動ができるわけではありません。また、理由があって出掛けられない日もあり、室内で長時間じっとしていると運動不足に陥りがちです。

例えばこんな日に

- 雨天、荒天で外出したくない
- 人目を気にせずに運動したい
- 空いた時間に運動したい
- 手軽に運動効果を上げたい
- 花粉症がっらい など

室内で
器具なしでもできる
運動をしましょう

有酸素運動が
おすすめです！

有酸素運動とは

しっかりと呼吸をして酸素を取り込みながら
軽度～中度の負荷でエネルギーを消費する運動

有酸素運動の
メリット

- 心臓・呼吸筋を強化し、心肺機能が高まる
- 血管の柔軟性が高まり、高血圧を防ぐ
- 脳への血流が良くなる
- 適度な負荷で、骨が強化される
- 基礎代謝量が上がり、新陳代謝を促進する
- 体脂肪を燃焼させる
- 不安や抑うつ感を軽減する

！ 運動できるスペースを確保してから

体に触れる物が付近にあると転倒や怪我の恐れがあります。
周囲を片付けて、環境を整えてから始めましょう。

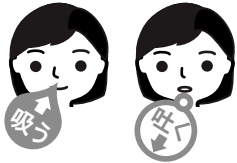
ストレッチ

ゆっくり

呼吸を意識したストレッチは有酸素運動です

有酸素運動の
呼吸

有酸素運動で1番大切なのは「新鮮な酸素を全身に送り込む」ことです。呼吸法を整えると、さらに効果が高まります。



肺に残った空気を全部吐くと自然に空気が入ってきます

- 1 いつもおりに鼻から息を吸います。
- 2 次に、口からゆっくりと息を吐きます。「もう空気は残っていない」という感じがしてから、さらに少し強めに吐き出します。肺に残っている空気が完全になくなるまで吐くイメージです。
- 3 今度は鼻からゆっくりと息を吸います。お腹を膨らませるように、入るだけ空気を入れます。
- 4 口からゆっくりと息を吐きます。

筋肉を伸ばすストレッチ

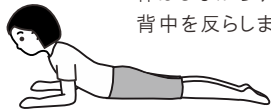
初めの姿勢から、ゆっくり次の姿勢に移ります。回数を重ねるごとに、徐々に範囲・可動域が広がります。

背中

- 1 うつ伏せに寝ます。腕を曲げて左右の肩の横に手のひらを置きます。



- 2 力を抜いた状態で、腕を伸ばしながらゆっくりと背中を反らします。



- 3 ゆっくりと元に戻します。数回繰り返します。

- ◆上半身を伸ばすようなイメージで
- ◆呼吸を止めない

股関節・もも・背中・腰

- 1 図のように膝を開いて床に座ります。
- 2 つま先を両手で持って息を吐きながらゆっくりと体を前に倒します。
- 3 心地良いと感じるところまで、無理をしないで倒し、15秒～30秒静止します。



- ◆勢いをつけない
 - ◆静止中も呼吸を止めない
 - ◆首だけを曲げない
- 4 息を吸いながら、ゆっくりと体を起こします。
 - 5 数回繰り返します。

ストレッチ

ゆっくり

筋肉・関節をほぐすストレッチ

筋肉を伸ばしたまま数十秒静止するストレッチです。柔軟性を維持し、運動後に行うことで疲労物質を排出できると考えられています。

背中・つま先



体の伸びに合わせて、つま先立ちになります

両手の指を組んで手のひらを上に向け、ゆっくり背伸びをして腕と頭を上へ突き上げます。

元に戻し、ゆっくり繰り返します。

お尻・もも



片足で立って、もう一方の足の膝を体の前で抱え込むように両手で引き寄せ、お尻からももの後ろの筋肉を伸ばします。

左右交互に行います。

体の側面



両手の指を組んで手のひらを上に向け、足は肩幅より少し開いてつま先立ちになります。体を上に伸ばしてゆっくり横に倒します。

左右交互に行います。

足の甲・すね



一方の足に重心をかけ、もう一方は後ろに引き、足の甲を地面に押しつけるようにして、足の甲やすねを伸ばします。

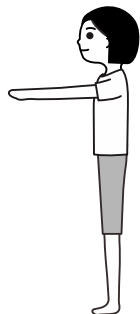
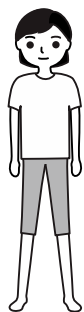
左右交互に行います。

- ◆呼吸を止めない
- ◆伸ばす時に大きく息を吐く
- ◆筋肉に意識を集中する

スロー スクワット

ゆっくり

ゆっくりと低負荷で持続させるスクワットです



1 足を肩幅と同じくらい開いて立ちます。
つま先は、やや外側に向けます。

2 背中は丸めず、まっすぐに伸ばします。
腕は前に伸ばします。

3 10秒間かけて、ゆっくりとももが床と平行になるくらいまで体を下げていきます。

4 その後ゆっくりと体を上げ元の姿勢に戻ります。



◆つま先より前に膝が出ないように



◆腹筋と背筋を
意識して、体の
バランスをとる

◆かかとに
重心をのせる

目安は

10回繰り返したら
休憩する

20回 × 3セット

ハイニー (もも上げ)

リズムカルに

室内でできる有酸素運動のスタンダード



1 腕を前後に大きく振りながら、ももを高く持ち上げるようにしてその場で足踏みをします。

ももの高さは床と平行か、それよりも少し高めで。

少しキツいかな、と感じる程度で行うと効果的です。

◆勢いや反動を使わず
フォーム重視でゆっくりと

2 そのままバランスをとりながらゆっくり前や後ろに歩いてみましょう。

◆呼吸は
深く



◆上体が後ろに反り過ぎないように、胸を張る

◆軽く汗ばむ程度のペースで

◆声を出して回数を数えると自然な呼吸ができる

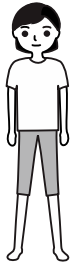
目安は

左右交互に
100~200回

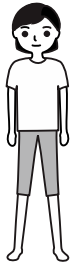
ニーツーエルボー

リズムカルに

一般的な腹筋では鍛えにくい
お腹の両サイドの「腹斜筋」に効きます



◆ひじと反対側の膝がつくようにウエストをしっかりとねじる



◆1回の動作ごとに上体を伸ばす



- 1 足を肩幅に開き、背すじを伸ばして立ちます。
- 2 右ひじと左膝をくっつけるように引き寄せます。
- 3 元の姿勢に戻します。
- 4 左ひじと右膝をくっつけるように引き寄せます。
- 5 元の姿勢に戻します。

◆だらだらと緩慢な動作にならないようリズムカルに、少し息が上がる程度で行う

目安は

左右交互に
20～30回

階段上り下り

リズムカルに

全身の血流促進、心肺機能の強化
下半身を強化し、つまずきや転倒防止に



- ◆腕を振りながら背すじを伸ばししっかりと足を上げる
- ◆膝の位置より低い段差で行う

- 1 階段の前に立ちます。
- 2 右足→左足の順で一段登ります。右足→左足の順で降ります。この動作を繰り返し3分間ほど行います。
- 3 インターバル1分間(休憩)。

- ◆1セットの時間の目安は好きな曲を1曲分、などでも
- ◆慣れてきたら1セットの時間を延ばす

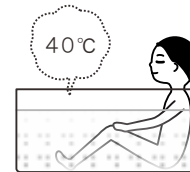
目安は

10分間 × 3セット

これも有酸素運動です

入浴

全身に血液が巡る入浴は、有酸素運動に近い効果を得ることができます。



- ◆ストレッチなど、準備運動をしてから入る
- ◆40℃くらいの湯に浸かる(熱い湯いきなり入ると心臓に負担が掛かります)
- ◆10分浸かったら5分休憩を繰り返す

目安は

10分間浸かって
5分間の休憩

40℃の湯に浸かると、ウォーキングと同じくらいのカロリー消費があります。長時間浸かっていると体が疲れてしまうので、長くても20分程度にしましょう。

！水分補給を忘れずに 室内であっても、体の水分不足には注意が必要です。水分をこまめに摂り、体調に気を配りながら行いましょう。