

職場
で家庭
で

簡単にできるながら運動

● ● ● 健康づくり＋気分転換にも効果的 ● ● ●

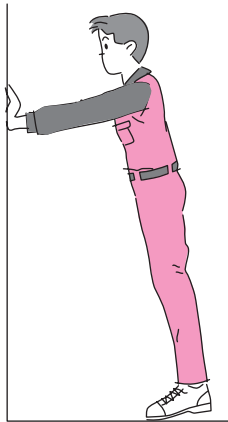
運動は健康づくり、肩こりや腰痛の改善・予防、ストレス解消、気分転換にもなります。その運動効果を十分得るためには継続して行うことが大切です。そこで運動をはじめるときは、手軽に、いつでも、どこでも、楽しくできる運動を選ぶことが、長続きの秘けつとなります。

その条件にピッタリな職場の休憩時間や自宅でテレビを見ながらでもできる「ながら運動」をご紹介します。

● ● ● 職場の休憩時間 ● ● ●

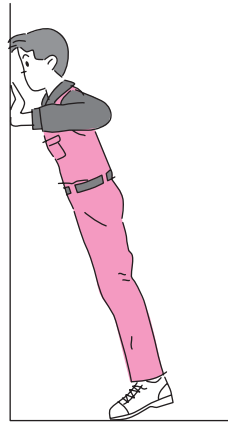
(1セット10回、1日1セット～3セット)

立ち腕立て伏せ（壁を使うと簡単にできます）



1

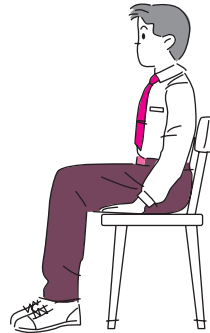
両手を肩の高さに持ち上げ、肩幅に広げて壁につく。このとき肘を伸ばしきらない。



2

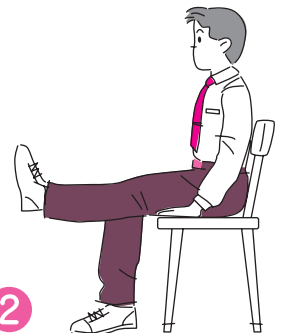
顔が壁につくくらいまで両ひじをゆっくり曲げて、息を吐きながらゆっくり戻す。腰を反らさない。

太ももの前側（左右10回）



1

椅子に浅めに腰かける。背もたれにはもたれかからない。



2

片方の膝を伸ばし、足をゆっくりと持ち上げ、ゆっくりと下ろす。

● ● ● 家庭でテレビを見ながら ● ● ●

(1セット10回、1日1セット～3セット)

太ももの内側



1

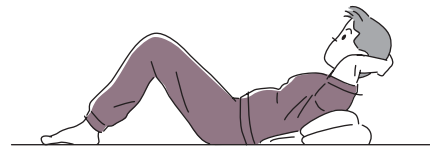
横向きになって片手を伸ばし、上になった足の膝を曲げる。



2

伸ばした方の足を息を吐きながらゆっくり上げ、下ろす。（左右10回）

お 腹



1

背中に枕やクッションなどを挟み、両膝を曲げる。（何回もできるようになったら、枕などの厚みを変え薄くする）



2

息を吐きながら上体をゆっくり起こし、ゆっくりと元に戻す。腕を頭に添えても添えなくてもよい。ただし、腕で頭を持ち上げたり、首を曲げすぎないようにする。