

いつでも どこでも
「ながら チャンス!!」

ロコモ予防・認知症予防で
健康寿命を延ばしましょう!

目的別 日常ながら運動 プログラム



目次

NAGARA



P1

はじめに

今日からはじめる「ながら運動のススメ」姿勢正し運動

P2・3

肥満予防・解消プログラム

1 活動代謝アッププログラム

大また速足ウォーク
階段上り運動
その場もも上げウォーク
その場脚の巻き上げウォーク

P4・5

肥満予防・解消プログラム

2 基礎代謝アッププログラム

足の前後押し合い運動
掃除機一歩踏み出し運動
洗濯物干しスクワット
立ち居・空気椅子運動

P6・7

肥満予防・解消プログラム

3 お腹引き締めプログラム

上体後ろ倒し腹筋
ひざ上げ腹筋
洗濯物たたみストレッチ
その場上体ねじりウォーク

P8・9

毎日オススメプログラム

4 腰痛予防改善プログラム

腰・背中ストレッチ
上体ねじりストレッチ
仰向けお腹へこませ運動
ひざ倒しストレッチ

P10・11

体調改善プログラム

5 肩こり・五十肩・冷え・むくみ予防改善プログラム

肩すぼめ・肩回しストレッチ
肩甲骨寄せストレッチ
手足ブラブラストレッチ
首の左右・前後ストレッチ

P12・13

ロコモ予防プログラム

6 ひざ痛予防・改善プログラム

その場ひざ揺らし運動
太ももストレッチ
ひざ押し合い運動
ひざ裏ストレッチ & 水平上げ運動

P14・15

ロコモ予防プログラム

7 転倒予防プログラム

椅子ウォーク
室内・おしり歩き
かかと上げ下げ & ふくらはぎストレッチ
つま先の上げ下げ & すねストレッチ

P16・17

認知症予防プログラム

8 健脳プログラム

「トントン・スリスリ」運動&中腰スクワット
「前がグー・手前がパー」運動&椅子ウォーク
「グー・チョキ・パー切り替え」運動&その場もも上げウォーク
「鼻つまみ・耳つまみ」運動&その場脚の巻き上げウォーク

P18

日常ながら運動・はじめの1歩

日常ながら運動を生活習慣にするコツ

は じ め に

いつでも、どこでも、ながらチャンス！

健康づくりの目的は、若年世代では、ほぼダイエットやたるみ解消が中心ですが、体力が徐々に衰え始める中年世代になると、肥満の悩みに加えて体調不良、メタボリックシンドローム、生活習慣病の予防、改善といった問題が切実になってきます。さらに、高年世代になると機能回復、自立生活の維持、そして寝たきり予防、認知症予防といった人生の深刻なテーマにかかわってきます。

健康づくりには適度な運動を継続していくことが大事ですが、多くの人が運動を習慣化できずに悩んでいます。健康づくり運動に対する考えを見直しましょう。運動のために特別な時間を割くことも不要。面倒もなく、体にきつくもなく、お金をかけることもありません。それでいて、運動不足が解消され、肥満が解消され、メタボ、生活習慣病、ロコモが予防される、そんな理想的な健康づくりが、実は身近な生活の中に潜んでいるのです。

日常生活の中で体を動かさなくなり、疲れやすくなり、体調を崩し、生活習慣病を招いたのならば、仕事、家事、生活をしながら、無理なく健康を取り戻すのが一番自然なことなのです。

厚生労働省でも、日常ながら運動で「あと10分多く体を動かし、健康寿命を伸ばしましょう（プラス・テン）」と推奨しています。プラス・テンを始めるには、まず「いつなら」「どこなら」体を動かせるかに気づくことが大事です。家事をしながら、仕事をしながら、生活をしながら健康づくり運動を実践する「ながらチャンス！」はたくさんあります。

人生、いくつになっても常に今がスタートです、始めるのに遅すぎるということはありません。本冊子を片手に、「健康づくりってこんなにも簡単に楽しくできるものか」と体感してください。



監修 長 野 茂
袋井市健康親善大使

フィットネス研究所、日常ながら運動推進協会、ダンベル健康体操指導協会各代表「日常ながら運動」の考案、提唱者で、21世紀型の健康づくりの啓蒙、普及活動を書籍、テレビ、雑誌、WEB、講演会などを通じて展開

今日からはじめる「ながら運動のススメ」

プラス・テンをはじめたいのに、どんな運動をすればいいのかわからない…。そんなときには、仕事をしながら、家事をしながらなど、日常生活の中で簡単にできる「ながら運動」をおすすめします。気軽に無理なく、自分に合ったながら運動を取り入れて、今日からプラス・テンをスタートしましょう。

姿勢を正すことが基本

ながら運動とは仕事、家事、生活活動での一つ一つの動きを、意識して健康づくりに効果的な運動に変えることです。全ての活動に共通しているのは座る、立つ、歩くときの姿勢です。まずは「背すじをシャキッと伸ばし、お腹をギュッとへこませる」習慣を身につけましょう。姿勢正しが、ながら運動の「基本の“キ”」だと思えば、1日中ながら運動を意識するきっかけとなります。

●姿勢正し運動



①背すじを伸ばしてあごを軽く引き、両手を上げて大きく息を吸いながら、少しきつめのスカート、ズボンをはくイメージで、お腹をギュッとへこませる。

②お腹をへこませたまま、息をゆっくり吐きながら両手を下げ、肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げる。自然呼吸で鼻から吸って口から静かに吐きながら、その姿勢を30秒維持する。

回数 30秒 / 1日5回

ウォーキングは全身の筋肉を適度にバランス良く使い、脂肪をよく燃やし、生活習慣病の予防、改善効果が認められています。普段から大また速足歩きを意識し、階段を見たら運動不足解消のチャンスと思いましょう。また、室内その場ウォークでも脂肪燃焼効果が十分に上がります。

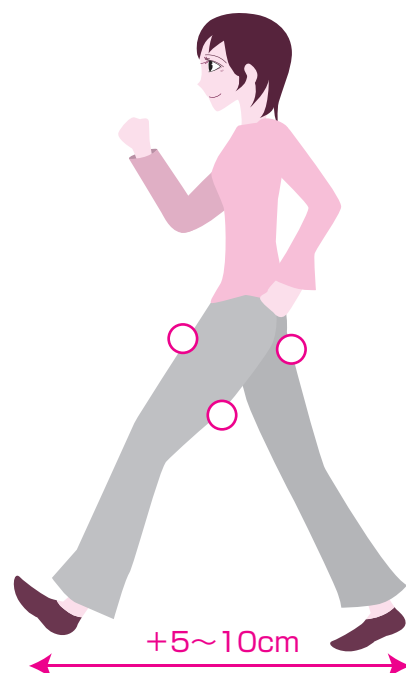
1 日の中で、小間切れでも「ながらチャンス！」をみつけプラス・テンを意識しましょう。

大また速足ウォーク

大また速足ウォークはエネルギー消費が高い上に、太ももから、腰、お尻、ふくらはぎなど、下半身の筋肉を総動員して使うため、基礎代謝ダイエットにも役立ちます。

- ①あごを軽く引き、きつめのスカート、ズボンはくときの要領でお腹をへこませ、背すじを伸ばし、肩の力を抜く。
- ②普段歩くときより歩幅を5～10cmくらい広くとり、余裕があれば足1つ分大またにする。足を踏み出すときはつま先で地面を力強く蹴りだし、かかとから着地する。手は軽く握り、ひじは軽く曲げて前後に振る。
- ③一直線上を歩くようにして速度を上げる。

一度にやる目標	10分（大また歩き1分・普通歩き1分を交互に10分間）
ここに効く	脂肪燃焼、太もも、お尻の引き締め
ながらチャンス	通勤、外出、買い物、散歩
ポイント	まず大またでしっかり歩き、それから速度を上げる

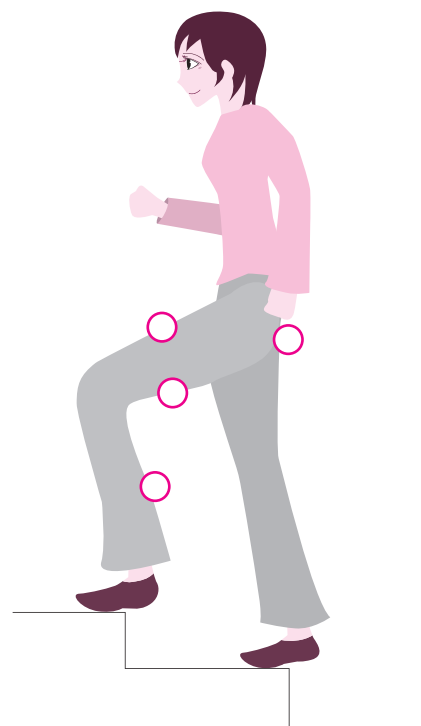


階段上り運動

階段上りはエネルギー消費量が高い運動で、太ももの裏側からお尻の引き締めにも効きます。階段を見たら運動不足、肥満解消の絶好のチャンスと発想の転換をしましょう。

- ①背筋を伸ばし、お腹を引き締め、上体をやや前傾させる。ひざを意識して高く上げ、階段から足半分くらい外してつま先から着地し、ひざに力を込めて上る。
- ②階段の高さが低い場合は、1段飛ばしで素早く上る。ひざに痛みがあるときは無理をしない。

一度にやる目標	30段、階段があればいつでも
ここに効く	脂肪燃焼、太もも・お尻・ふくらはぎの引き締め、転倒予防
ながらチャンス	仕事場、駅、ビル、室内移動
ポイント	ひざを意識して高く上げる



時間をかけなくてよい

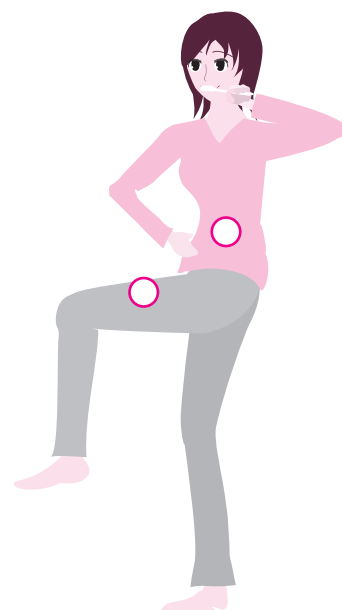
運動が続かない大きな理由は「忙しくて時間が取れない」ということですが、日常ながら運動は、日常生活活動に100%重ね合わせて行うので、もともと特別な時間を取る必要はありません。思い立ったときに、すぐできるのが日常ながら運動の利点ですから、「明日やろう、後でやろう」という考えもなくなります。

その場もも上げウォーク

エネルギー消費量が高く、さらに太ももやひざを上げる大腰筋を鍛えられる運動です。まだ元気なうちに、ちょっと大きく動いて足腰の予備力を高めましょう。

- ①背すじを伸ばし、お腹に力を入れてへこませ、足を肩幅に開く。1秒に1回のテンポで左右交互に太ももが床と水平になるくらいまでひざを上げる。
- ②余裕があれば、上体を前傾させてひざと胸を近づける。

一度にやる目標	60秒（60回）
ここに効く	脂肪燃焼、太もも・お腹の引き締め、転倒予防
ながらチャンス	キッチン、テレビ、歯磨き、電話
ポイント	太ももを水平まで上げる

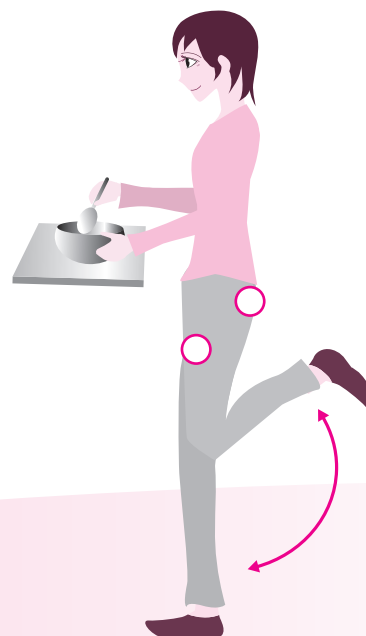


その場脚の巻き上げウォーク

エネルギー消費量が高く、さらに太ももの裏側、お尻を引き締め、下半身のむくみ、冷えに効く運動です。また同時に太もも前側の疲労解消効果もあります。

- ①足を肩幅に開き、背すじを伸ばし、お腹に力を入れてへこませる。かかとをお尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に、素早く脚を後ろに巻き上げる。
- ②余裕があれば足を肩幅より広く開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動く。腰を反らさないように注意。

一度にやる目標	60秒（60回）
ここに効く	脂肪燃焼、太もも・お尻の引き締め、冷え予防
ながらチャンス	キッチン、テレビ、歯磨き、電話
ポイント	ひざ頭を前に出さずに、ひざから下だけを後ろに巻き上げる

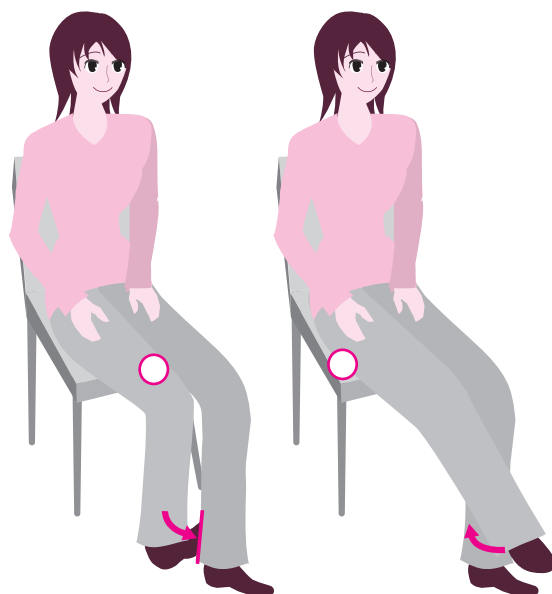


肥満の予防、改善には、基礎代謝の高い、太りにくい体質に変えることが大事です。基礎代謝の最大の燃焼工場は「筋肉組織」ですから、足腰の大きな筋肉をちょこまか鍛えるのが基礎代謝アップのポイントです。

足の前後押し合い運動

太もも前後の筋肉は、立ち上がる、しゃがむ、歩く、階段を上る、作業をする等の生活動作に使われる最大の筋肉です。太ももを鍛えれば脂肪の燃えやすい「やせ体質」に変わります。

- ①椅子に座り、左足を軸足として固定させ、右足を左足のアキレス腱側に当てる。軸足のひざは、ほぼ直角に曲げておく。ボールを前に蹴るように右足に力を含める（右太ももの前の筋トレ）。
- ②次に右足を左足の前（甲）側に移して、後ろに押すように力を含める（右太ももの後ろの筋トレ）。手で触れて、それぞれの筋肉が固くなっているのを確かめる。軸足を右足に替えて同様に行う。



一度にやる目標	前後の運動を左右各10秒
ここに効く	基礎代謝アップ、太もも前後の引き締め
ながらチャンス	仕事、テレビ、電車
ポイント	太ももの前側と後ろ側の筋肉が固くなっているのを指で触って確かめる

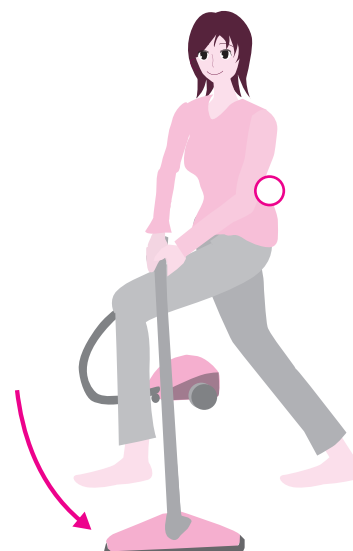
掃除機一步踏み出し運動

足を一步踏み出す運動は大腿部の前後、お尻の大きな筋肉を鍛え、転倒予防になります。前足で踏ん張ることでバランス力を得ることができます。

- ①脚を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、お腹を引き締める。左足を一步踏み出し、ひざを直角に曲げ、バランスをとりながら、両手を伸ばして前を掃除する。
- ②さらに上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏み出し同様に行う。



一度にやる目標	踏み出し左右各30秒 × 2回
ここに効く	転倒予防、脂肪燃焼、太もも・お尻・わき腹の引き締め、バランス力
ながらチャンス	掃除機がけ、モップがけ
ポイント	踏み出しのひざは直角に曲げる



きつい運動をまとめてしない

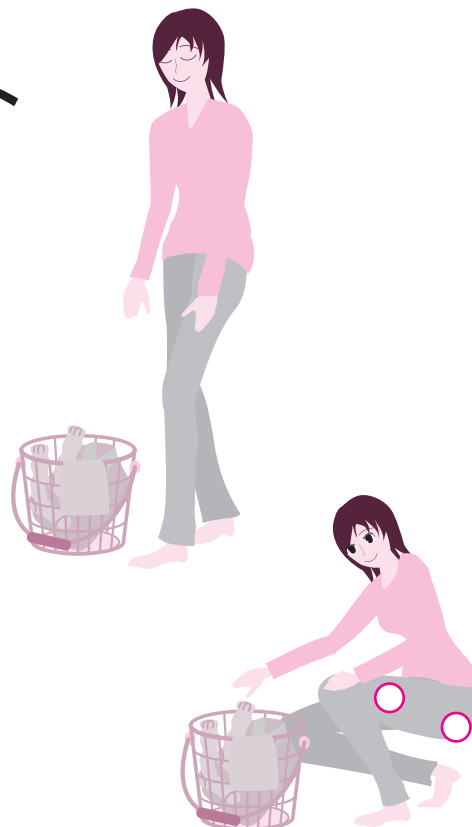
日常ながら運動の基本精神は「きつい運動をまとめてしない」ことです。特に中高年では、体が疲労すると無意識のうちに姿勢が悪くなったり、日常動作が鈍くなり、エネルギー節約体勢に入ります。日常ながら運動なら疲労しにくく、結果としてトータルの運動量が多くなるのです。

洗濯物干しスクワット

スクワットは太もも、お尻、ふくらはぎなどの筋肉を鍛える最良の運動です。洗濯物を干す、取り込むときは、ひざをゆっくり、しっかり曲げるくせをつけましょう。

- ①洗濯かごは下におき、背すじを伸ばしたまま半歩足を前に出し、ゆっくり2秒かけてしゃがみ、1枚取って、ゆっくり2秒かけて立ちあがる。
- ②前に出す足は、適度に入れ替えて均等に行う。ひざに痛みがあるときは無理しない。

一度にやる目標	10～20枚
ここに効く○	基礎代謝アップ、太もも前後・お尻の引き締め
ながらチャンス	洗濯物干し・取り込み、ゴミ拾い、自販機、買い物
ポイント	ひざをしっかりと曲げて取る、腰は曲げない



立ち居・空気椅子運動

椅子から立つとき、座るときは、できるだけ背筋を伸ばし、少し腰を浮かせた姿勢で静止する空気椅子運動を習慣にすると、足腰の大きな筋肉を無理なく鍛えることができます。

- ①椅子に浅く座り、両足を肩幅に開き、足裏を床にしっかりつけ、背すじを伸ばし、あごを引く。両手は太ももの上に軽くおく。
- ②背すじをまっすぐにしたまま、できるだけ上体をかがめずに中腰姿勢で2秒静止してから、足腰だけの力でまっすぐ立ちあがる。座るときも体を投げ出すようにしないで、2秒静止してからゆっくり座る。

一度にやる目標	随時（1日30回）
ここに効く○	基礎代謝アップ、太もも前後・お尻の引き締め
ながらチャンス	椅子から立つとき、座るときはいつでも
ポイント	できるだけ背すじをまっすぐ伸ばす



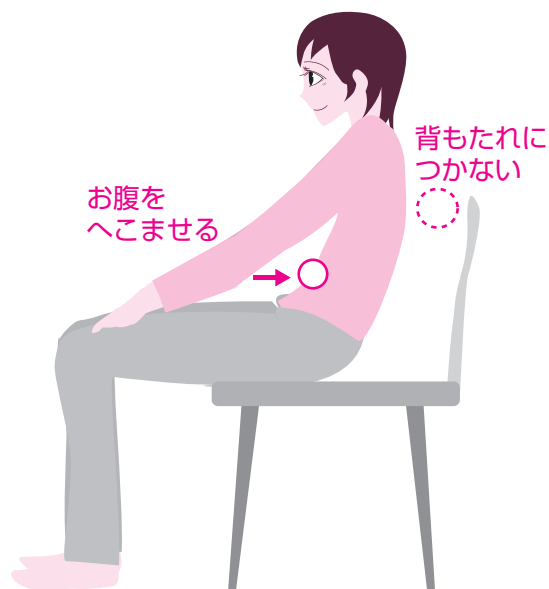
腹筋は、姿勢を維持したり、体を折り曲げたり、横に傾けたり、ねじったりするときに使われますが、運動不足の生活では腹筋が緊張する機会が少なく、衰えやすい部分です。日常ながら運動なら、仕事に、テレビを見ながらちょこまかと腹筋を鍛えることができます。

上体後ろ倒し腹筋

上体後ろ倒し腹筋は腰椎に負担がかからずに、ほとんど腹筋だけに集中して鍛えられるため、メタボ対策に最適な運動です。椅子に座ったときは意識してちょこまか行いましょう。

- ①椅子にできるだけ浅く座り（座面の前3分の1くらいの位置）。あごを引き、背中を少しだけ丸め、お腹をへこませて力を込める。
- ②その姿勢から、上体を後ろへゆっくり倒し背もたれにつく直前で止め、10秒キープする。腰を反らせると腰椎に負担がかかるので注意。

一度にやる目標	10秒 × 3回
ここに効く	基礎代謝アップ、お腹の引き締め、腰痛・冷え予防
ながらチャンス	仕事、テレビ、新聞、トイレ
ポイント	最初にお腹をへこませて力をこめてから後ろに倒す

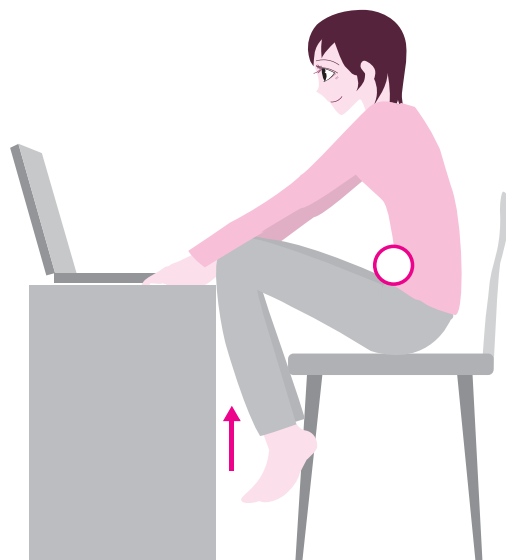


ひざ上げ腹筋

腹筋の中でも、特に下腹部のたるみを引き締めるのに効果的な運動です。腹筋と同時に腰を曲げる筋肉（大腰筋）にも刺激を与えますので、腰痛・転倒予防・改善効果もあります。

- ①椅子とデスクの間に少しあけ、両手をテーブルの上に軽く乗せる、または椅子の横をつかみ、体を安定させる。
- ②背中をやや丸め、お腹に力を込めてへこませ、両足をゆっくりと、胸のほうに引き寄せ、10秒維持してから、ゆっくり元に戻す。
- ③余裕があれば、ひざで脚を組み、下になった脚で上の脚を持ち上げるように、ゆっくり4秒かけひざを胸の方に引き寄せ、4秒かけて下げる。足を入れ替えて同様に行う。

一度にやる目標	10秒 × 3回、脚組み左右各8秒 × 5回
ここに効く	基礎代謝アップ、下腹部の引き締め、腰痛・冷え・転倒予防
ながらチャンス	仕事、テレビ、新聞、トイレ
ポイント	きつい場合は、上体を背もたれにつけて行う



生活習慣を無理に変えない

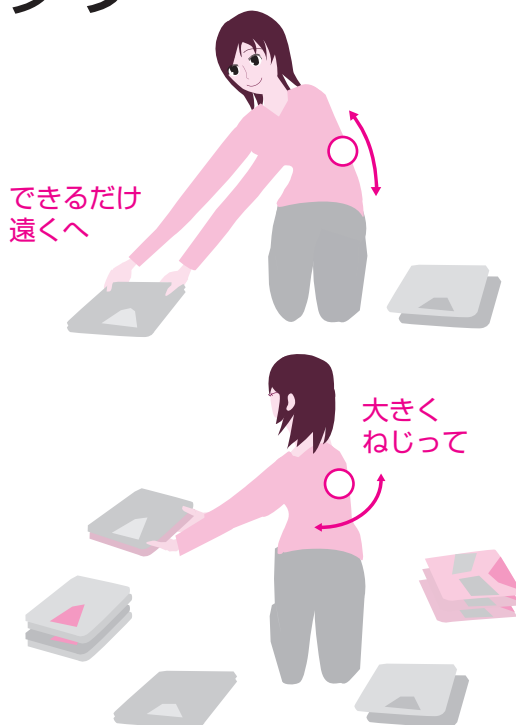
日常ながら運動を習慣にするコツは「今の生活習慣を大きく変えないこと」というと、「えっ!？」となりそうですね。でも、現在の生活習慣を無理に変えようとすると必ず挫折します。1 日中デスクワークなら、逆に日常ながら運動を計画的に実践しやすい環境だと発想を変えましょう。

洗濯物たたみストレッチ

お腹引き締めにはわき腹の筋肉(腹斜筋)を鍛えることも大切です。洗濯物をたたむ作業を一ひねりすると、わき腹の引き締め、体調改善に最適な運動になります。

- ①取り込んだ洗濯物を前におき、正座姿勢をとる。洗濯物をたたみ、両手をそろえて斜め前のできるだけ遠くにおく。
- ②さらに真横に、余裕があれば斜め後ろに上体を大きくねじって仕分ける。

一度にやる目標	左右各10回
ここに効く○	わき腹の引き締め、冷え予防、便秘改善
ながらチャンス	洗濯物たたみ
ポイント	両手をそろえて行う



その場上体ねじりウォーク

その場もも上げウォークにねじりを加えた運動で、わき腹の引き締めにも効きます。またバランス感覚も鍛えられるので転倒予防にも最適な運動です。

- ①背すじを伸ばし、お腹に力を入れてへこませ、足を肩幅に開く。1秒に1回のテンポで上体と脚を反対方向に同時にねじり、右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを近づける。
- ②余裕があれば、右ひじと左ひざの外側、左ひじと右ひざの外側が触れるように、わき腹に意識を集中させて上体を大きくねじる。

一度にやる目標	60秒(60回)
ここに効く○	脂肪燃焼、太もも、わき腹の引き締め、冷え予防、便秘改善
ながらチャンス	キッチン、テレビ、歯磨き、電話
ポイント	上体と脚を同時にねじる



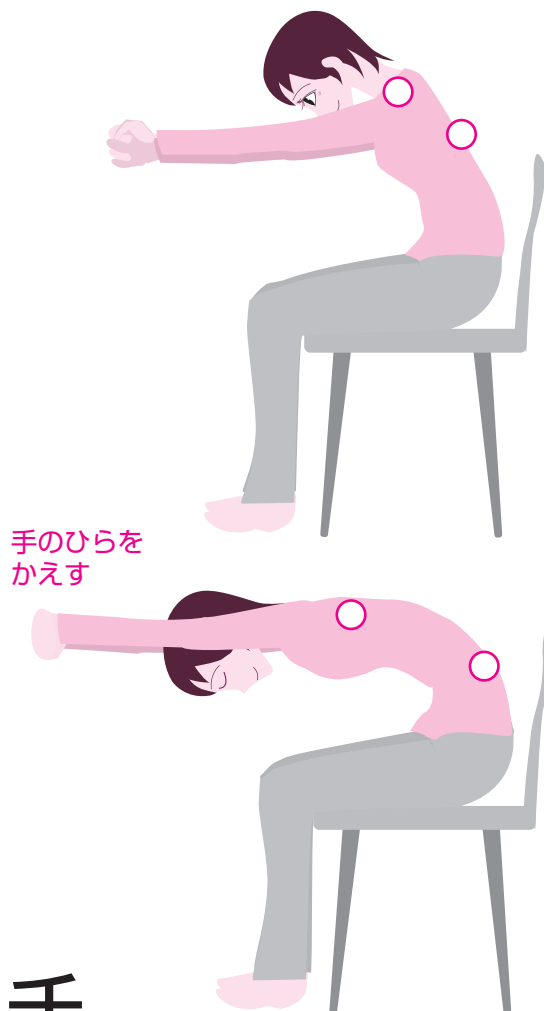
背骨をしっかり支える背中やお腹、腰の筋力が低下すると正しい姿勢を維持しにくくなり、腰椎に負担がかかり、腰痛の原因となります。腰痛改善には基本的には弱くなった腰回り、お腹、背中の筋肉を刺激し、緊張し続けている腰や背中の筋肉をほぐし、血行を高めることが大事です。

腰・背中ストレッチ

同じ動作や姿勢が長く続いたり、緊張したりするときは、このストレッチで背中から腰回りをリラックスさせましょう。ストレスの改善効果もあります。

- ①椅子に座り、胸の前で両手を合わせて指を組み、腕を前方へ伸ばしながら背中から腰にかけてストレッチ。
- ②いったん大きく息を吸いこみ、組んだ手のひらを返しながらあごを引いて頭を両腕の間に入れる。目を閉じて細く長く息をはきながらストレッチ。

一度にやる目標	30秒 × 2回
ここに効く	腰、背中、肩のストレッチ、ストレス改善
ながらチャンス	仕事、テレビ
ポイント	目を閉じるとリラックスしやすい

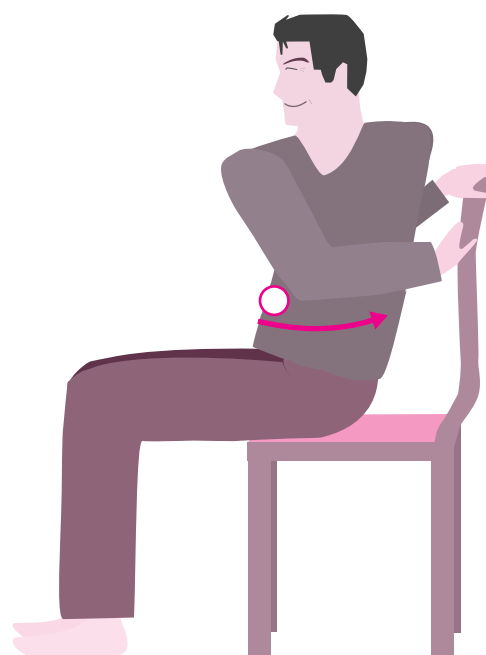


上体ねじりストレッチ

わき腹をねじるストレッチは、腰回りの血液やリンパの流れを良くし、腰痛予防に加えて便秘改善効果もあります。

- ①椅子に浅く腰かけ、両足をそろえ、あごを引き、背すじを伸ばし、お腹をへこませる。
- ②顔は正面に向けたまま、反動をつけずに、上体だけを大きくねじり、両手をそろえて椅子の横にタッチする。さらに余裕があれば、大きくねじって背もたれにタッチする。10秒間維持してからもとに戻し、反対側も同様に行う。

一度にやる目標	左右各10秒 × 3回
ここに効く	腰、わき腹のストレッチ、便秘改善
ながらチャンス	仕事、テレビ
ポイント	両手をそろえてねじる



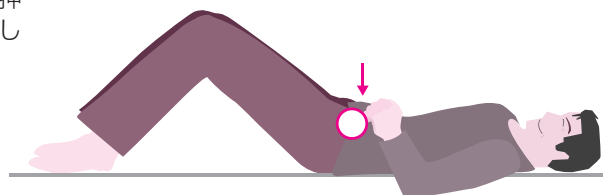
ポジティブ思考を養う

日常生活を工夫して体をよく動かすようになると、何事にもポジティブな姿勢に変わってきます。例えば忘れ物に気がついたとき、普通は、「しまった」とイライラしながら引き返しますが、日常ながら運動術をマスターしていると、「よし、これで3000歩は歩けた」と考えます。日常ながら運動は、ポジティブシンキングを鍛える最適な方法なのです。

仰向けお腹へこませ運動

仰向けに寝て、できるだけお腹をへこませる姿勢を取るだけで腹筋を刺激して腰痛の予防、改善に効きます。

- ①仰向けに寝て、ひざを曲げ、息をはきながら、お腹をへこませる。
- ②この姿勢から、さらにお腹に力を込め、両手を下腹部に当てて軽く押し、腰、背中と床の間に隙間が出ないように、腰を床にぴったり押しつける。



一度にやる目標	30秒×3回
ここに効く○	腰痛予防、お腹の引き締め
ながらチャンス	布団、テレビ
ポイント	腰を反らせない、浮かさない、床に押し付ける

ひざ倒しストレッチ

布団の中で仰向けに寝て腰をリラックスさせてから、気持ちよく腰回りをねじります。安眠効果も期待できます。

- ①仰向けに寝て、両ひざを立て、お腹をへこませ、両手を横に伸ばす。
- ②立てたひざをそろえたまま、脚を横に倒す。顔は脚と逆側にねじる。ゆっくり呼吸しながら30秒維持する。両肩は床に付けて浮かせない。反対側も同様に。
- ③余裕があれば脚を組んで同様に行う。左脚を上に乗ったときは右側に倒し、右脚を上に乗ったときは左側に倒す。



一度にやる目標	左右各30秒×2回
ここに効く○	腰痛予防、わき腹の引き締め
ながらチャンス	布団、テレビ
ポイント	両肩を浮かさない

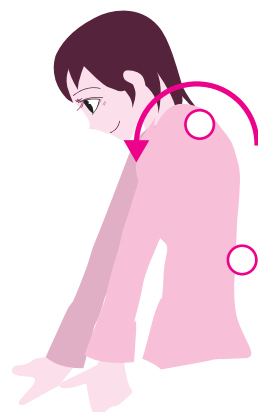
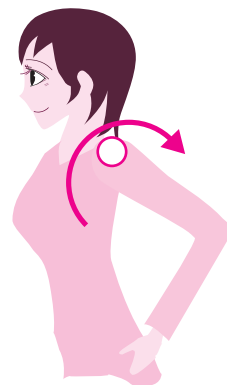
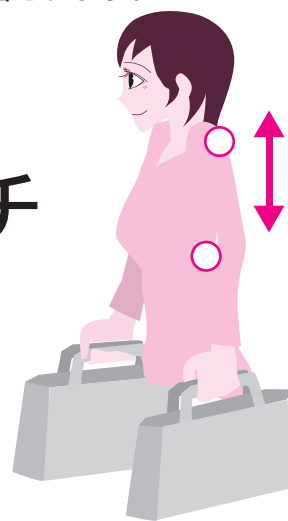
肩、首、背中のこりの予防・改善には肩周辺の筋肉を動かしたり、力を込めたり、伸ばしたりして血液の流れをスムーズにしておくことが大事です。肩関節周囲の筋肉、腱を適度に伸び縮みさせれば、五十肩の予防にも効きます。また全身の血液、リンパの流れを促すことで体調が改善されます。

肩すぼめ・肩回しストレッチ

家事、仕事の合間に肩の力を抜き、肩を前後に回して、肩周辺の筋肉を適度にリラックスさせましょう。

- ①荷物をぶら下げて歩きながら、肩をすぼめるように真上にゆっくり4秒かけて上げ、ストンと下す。5回繰り返す。
- ②次に肩を前から後ろにゆっくり4秒かけて回す。
- ③同様に後ろから前にゆっくり4秒かけて回す。

一度にやる目標	上下4秒×5回、前後各4秒×5回
ここに効く	肩こり・五十肩の予防、背中の引き締め
ながらチャンス	買い物、ゴミだし、通勤、仕事、テレビ、キッチン
ポイント	できるだけ肩をすぼめる

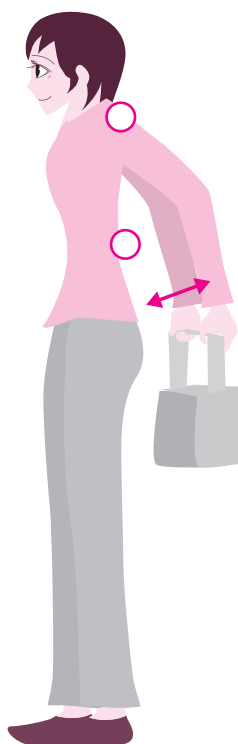


肩甲骨寄せストレッチ

首から肩、背中にかけて緊張すると、血行が悪くなり、肩こりがひどくなります。肩こり・五十肩の予防、改善、姿勢矯正に効きます。

- ①足を肩幅に開き、そり腰にならないように注意しながら背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両手を後ろに回して指を組む（買物袋を持つ）。
- ②左右の肩甲骨を中央に寄せながら両手を後ろに引き、胸を大きく伸ばす。
- ③この姿勢から、さらに左右の肩甲骨を絞りこみ、両腕を上げる。

一度にやる目標	15秒×2回
ここに効く	肩こり・五十肩の予防、背中の引き締め
ながらチャンス	買い物、ゴミだし、通勤、仕事、テレビ、キッチン
ポイント	お腹をへこませ、腰を反らせない



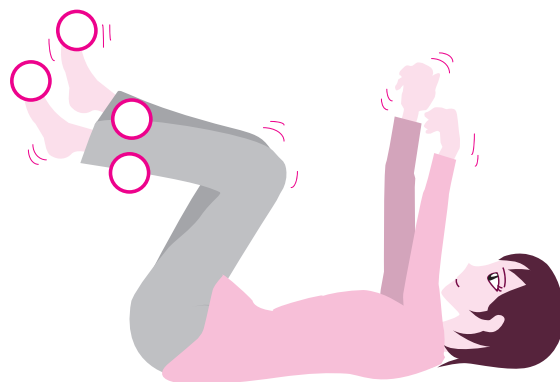
疲れたら動こう

仕事で疲れて帰ってくると、すぐ横になって体を休ませようとしませんか。しかし現代の仕事は肉体疲労より、手先の部分疲労や眼精疲労、肩腰の緊張疲労、精神疲労が多いのです。そんな疲労を解消させるには、適度に体を動かす方が滞った疲労物質が取り除かれ、気分転換にもなります。日常ながら運動の基本精神は「疲れたら動こう」です。

手足ブラブラストレッチ

お風呂上がりにゆったりした気持ちで行えば、全身の末端の血液、リンパの流れがスムーズになり、ストレスが解消されて寝付きがよくなります。冷え・むくみ、慢性疲労などの体調改善にも効果的です。

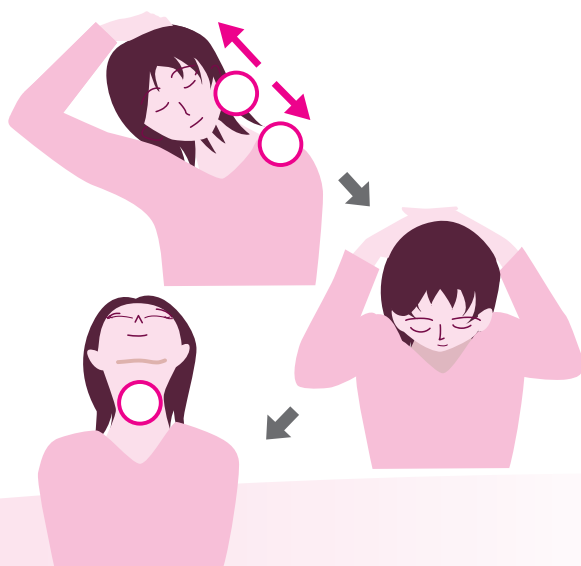
- ①仰向けに寝て、全身をリラックスさせます。
- ②両手両足を真上に上げ、手、肩、足首、ひざ、股関節を脱力させてブラブラと小刻みに揺らします。



一度にやる目標	15秒×3回
ここに効く〇	冷え、むくみの予防、ストレス解消
ながらチャンス	テレビ・就寝前
ポイント	できるだけ小刻みにすばやく揺らす

首の左右・前後ストレッチ

- ①「**首左右のストレッチ**」右手を頭の左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを真横（右側）に倒す。左肩を上げないように注意。反対側も同様に。
- ②「**首後ろのストレッチ**」頭の後ろで両手をしっかりと組み、あごを胸につけるように頭を下げ、首の後ろから背中にかけて伸ばす。上体が前かがみにならないように首だけを前に倒す。
- ③「**首前のストレッチ**」あごをゆっくり上げ、頭の重さを利用して首の前側を伸ばす。後ろに倒し過ぎないように注意。



一度にやる目標	左右各 15 秒 × 2 回
ここに効く〇	肩こり・五十肩の予防、ストレス解消
ながらチャンス	デスクワーク、テレビ、お風呂
ポイント	目を閉じて行くとリラックスしやすい

ひざの関節は普通歩きで体重の2倍、走るときで5倍、階段を降りるときで7倍もの力がかかります。肥満になれば、さらにひざに負担がかかり、ひざ痛（変形性ひざ関節症）やO脚の原因になります。いつでも、どこでも、すぐできる日常ながら運動でひざ回りの筋肉を鍛え、伸ばしましょう。

その場ひざ揺らし運動

掃除機、歯磨き、電話をしながら行います。ひざへの負担が少ないので、肥満者や高年には最適なひざ痛予防運動となります。

- ①両足を軽く開き、背すじを伸ばし、お腹をへこめます。
- ②その場でひざを小刻みに軽く上下に揺らす。ひざ頭がつま先より前に出ないように意識して行う。1秒に2回のペースで1分間120回。

一度にやる目標	60秒（120回）
ここに効く	○ ひざ痛の予防、脂肪燃焼
ながらチャンス	掃除機、歯磨き、キッチン、電話
ポイント	ひざを深く曲げない、軽く上下に揺らす

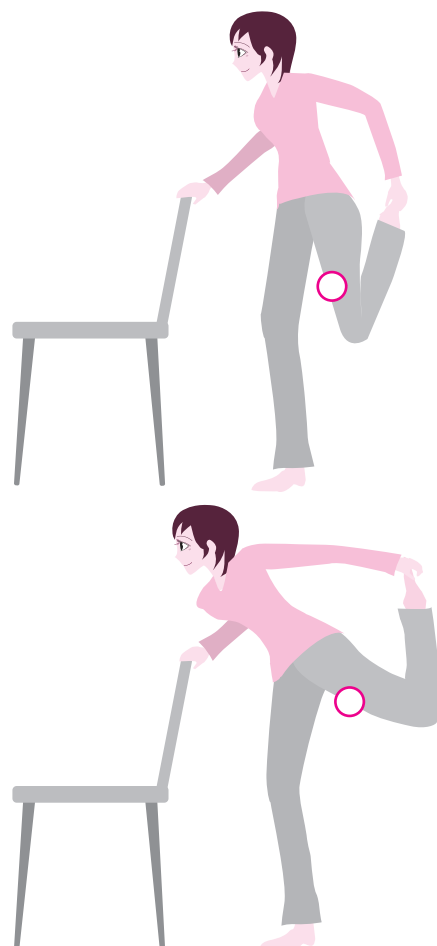


太ももストレッチ

太ももの前の筋肉は、立ち上がる、歩く、階段を上る、作業するときに最も使われる筋肉です。1日中緊張している太ももをしっかり伸ばしてリラックスさせましょう。

- ①左ひざを曲げ、左手で左足のつま先をしっかりつかむ。右足に体重をしっかりと乗せ、ひざを少し曲げ安定させる。これで太ももの前が軽く伸ばされる。上体をやや前傾させ、太ももを後ろに引いて、太ももから脚の付け根にかけて伸ばす。
- ②さらに上体を大きく前傾させ、つま先を引き上げるようにして太ももを後ろに引く。左右の足を入れ替えて同様に行う。不安定の場合は、椅子や壁に手を添えて行う。

一度にやる目標	左右各60秒
ここに効く	○ ひざ痛予防、転倒予防
ながらチャンス	キッチン、テレビ、電話
ポイント	腰、背中を反らせない、常に意識してお腹をへこませておく



最良のストレスの対処法

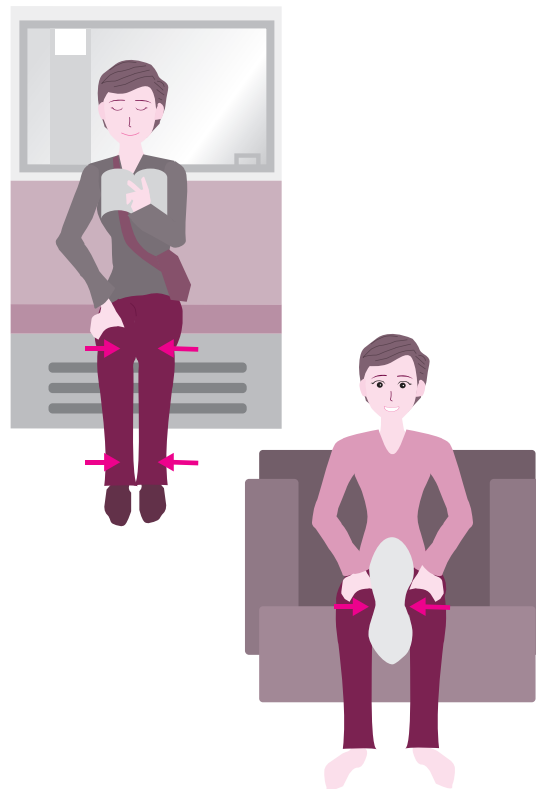
日常ながら運動とは、1日中ちょこまかと動き、エネルギーを外に向かって発散させることです。逆にストレスにさらされている姿を想像してみてください。背中を丸め、肩を落とし、うつむき、表情は暗く、声も細いはず。日常ながら運動は内向きになっている心を無理なく、絶えず前向きに修正してくれるのです。

ひざ押し合い運動

太もも内側の筋肉は刺激されにくいところ。ときどき両足をそろえて太ももの内側の筋肉を緊張させましょう。変形性ひざ関節症の予防、O脚矯正に効きます。

- ①椅子に座り、両くるぶしと両ひざの内側同士をぴったり合わせて、その姿勢を60秒維持する。
- ②次に、両ひざにギュッ力を込めて10秒押し合う。家ではひざの間にクッションなどをはさんで押し合うと、ひざに力を入れやすくなる。

一度にやる目標	60秒維持&10秒押し合い×3回
ここに効く〇	ひざ痛予防、O脚予防、太もも内側の引き締め
ながらチャンス	仕事、電車、テレビ
ポイント	脚の内側同士をぴったりつける

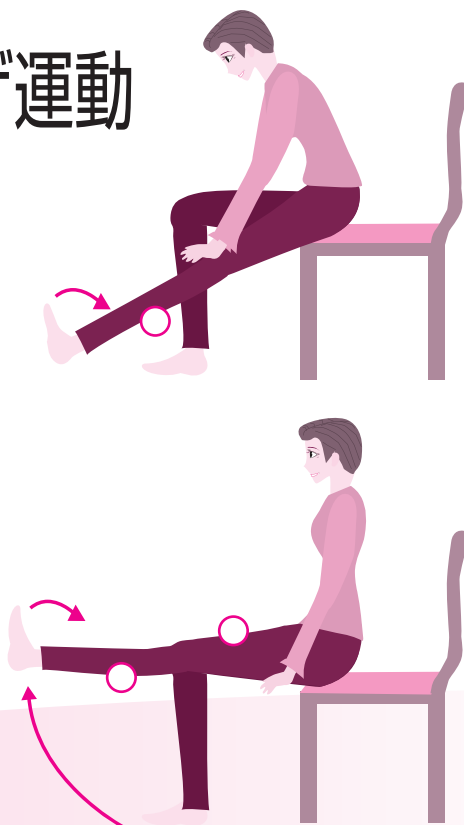


ひざ裏ストレッチ & 水平上げ運動

1日中、座り続けだとひざ回りの筋力が低下し、ひざ痛につながります。縮まった脚裏を気持ちよく伸ばし、ひざ回りの筋肉を刺激しましょう。

- ①ひざ裏ストレッチ
椅子に浅く座り、左脚をまっすぐに伸ばす。かかとを床につけて、つま先をできるだけ立て、上体を徐々に前傾させ、ひざ裏を伸ばす。右脚も同様に。
- ②脚水平伸ばし
次に左脚のひざをまっすぐ伸ばしたまま、ゆっくり水平にまで上げ、つま先をできるだけ手前に引き寄せながら、ひざ上にギュッと力を込めて10秒維持する。右脚も同様に行う。

一度にやる目標	ひざ裏ストレッチ左右各30秒+水平上げ左右各10秒×2回
ここに効く〇	ひざ痛予防、むくみの予防・改善、太もも・お腹の引き締め
ながらチャンス	仕事、テレビ
ポイント	つま先を立てる、ひざをまっすぐ伸ばす

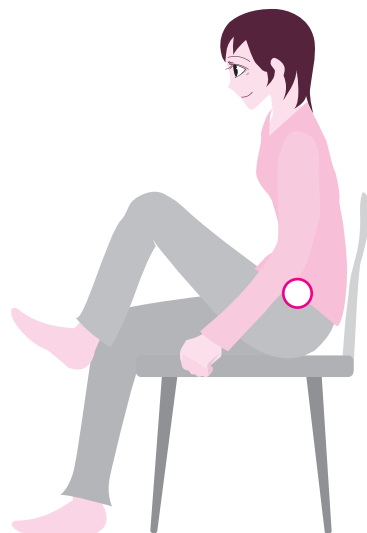


転倒防止には、体をしっかり支える太ももの筋肉、引きずり足を防ぐふくらはぎ、すねの筋肉、そしてひざを上げる腰の前の筋肉（大腰筋）を鍛えることが大事です。この日常ながら運動で下半身を鍛え「転ばぬ先の自前の杖」を備えておきましょう。

椅子ウォーク

腰の前側の深部にある大腰筋（ひざを上げる筋肉）を簡単に安全に鍛える運動です。高齢者では大腰筋が衰えると、つまずいて転倒骨折しやすくなります。

- ①椅子に座り、お腹をへこませる。両手でいすの横をつかみ、体をやや前傾させる。
- ②左右交互に、ひざを上げ下げする。余裕があればひざはできるだけ高く、胸の位置まで上げる。1秒で1回のテンポで行う。

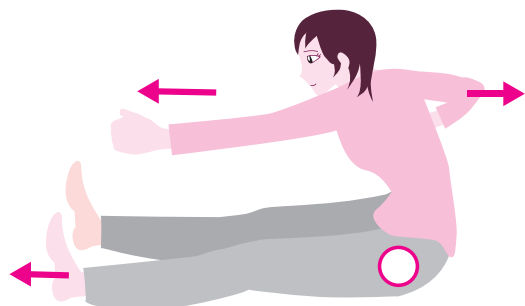
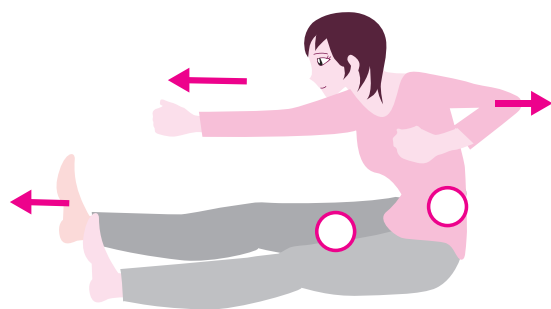


一度にやる目標	60秒（60回）×2回
ここに効く	○ 転倒予防、脂肪燃焼
ながらチャンス	仕事、テレビ
ポイント	できるだけひざを高く上げる

室内・おしり歩き

床に座り、テレビのCMタイムや、ちょっとした移動はおしり歩きで。腕、肩、背中、おなか、わき腹、骨盤周りの筋肉を鍛えます。

- ①床、たたみに足を前に投げ出して、ひざをのばして座る。腕は水平に上げ、手は軽く握り締め、おしりを左右交互に勢いをつけて前に出す。
- ②右足を前に出すときは右手を、左足を前に出したときは左手を大きく突き出す。上体ねじりながら前進し、次に同じ要領で後退する。速さは1秒に1歩のペースで。



一度にやる目標	前後左右各15秒×2回
ここに効く	○ 転倒予防、骨盤矯正、便秘・尿失禁改善
ながらチャンス	テレビ、フロアに座ったとき
ポイント	おしりを意識して引き締める

さりげなく、なにげなく行う

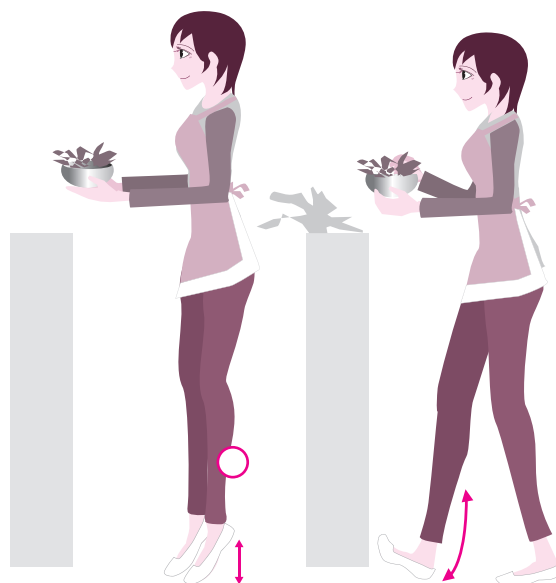
日常ながら運動は、できるだけ人に気付かれないように、なにげなく、さりげなく、遊び心感覚でやるのがポイント。なにもしないように見えるのに、確実にメタボが改善され、ストレスが解消される、それが継続の力を生みだし、「いつでも、どこでも、すぐできる」の精神につながるのです。

かかと上げ下げ&ふくらはぎストレッチ

ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩くときに力強く蹴り出せなくなり、引きずり足になり、つまずいたり、滑ったり、足を踏み外しやすくなります。

- ①足を握りこぶし一つ分くらい開き、あごを引き、首から背筋を真っすぐに伸ばし、お腹をへこませます。
- ②左右同時にかかとをできるだけ高く上げ、元に戻す。1秒で1往復のテンポで10回、1秒で2往復の速さで20回行う。
- ③かかと上げ下げを終えたら、すぐに右足を半歩前に出し、つま先を立ててふくらはぎを15秒伸ばす。左足も同様に行う。

一度にやる目標	かかと上げ下げ：1秒1往復×10回、 1秒2往復×20回で合計30回 ふくらはぎストレッチ：左右各15秒
ここに効く	転倒予防、ふくらはぎの引き締め、バランス力
ながらチャンス	キッチン、電話、電車
ポイント	できるだけかかとを高く上げる

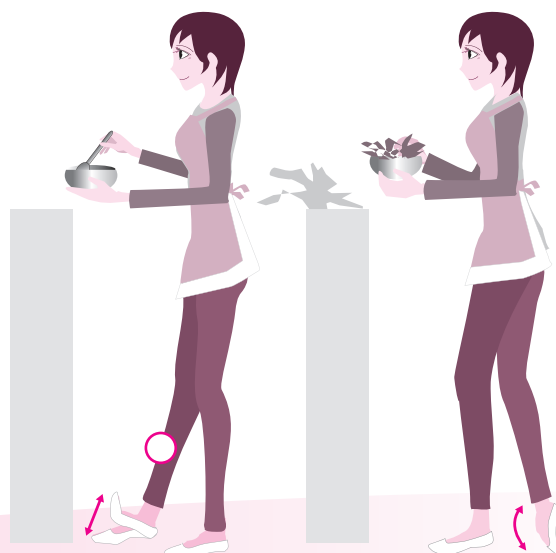


つま先の上げ下げ & すねストレッチ

すねの筋肉を鍛えてつま先をしっかり上げて歩き、寝たきり、認知症につながる転倒を防ぎます。

- ①足を握りこぶし一つ分くらい開き、あごを引き、首から背筋を真っすぐに伸ばし、お腹をへこませる。
- ②右足を半歩前に出し、力をこめてつま先を上げ下げする。1秒で1往復のテンポで10回、1秒で2往復の速さで20回行う。
- ③つま先の上げ下げを終えたら、足を後ろに引き、足首を反転させて、足の甲側を床に押しつけ、足の甲からすねにかけて伸ばす。左足も同様に行う。

一度にやる目標	つま先上げ下げ：左右各1秒1往復×10回、 1秒2往復×20回で合計30回 すねのストレッチ：左右各15秒
ここに効く	転倒予防、足首・すねの引き締め
ながらチャンス	キッチン、電話、電車
ポイント	できるだけつま先を立てる



健脳運動は手指を素早く切り替えたり、左右違う動きをするものです。速歩やランニング、筋トレ、ストレッチは体を丈夫にし、生活習慣病を予防するだけでなく、脳の働きを高め、脳細胞を増やすことがわかってきました。うまくできる、できないは別にして、笑顔を第一に行いましょう。

「トントン・スリスリ」運動& 中腰スクワット

「トントン」と「スリスリ」という左右異なった動きを、すばやく切り替え、脳の働きを刺激します。さらに中腰スクワットで太ももの前の筋トレも同時に行い、健脳効果をアップさせます。

- ①椅子に座って、右手は太ももを上下にトントン叩き、左手は前後にスリスリさする。力まかせにたたくずにリズムカルに行く。
- ②次に左右の動きを変える。この切り替え動作をすばやく繰り返す。
- ③慣れてきたら、椅子からお尻を浮かせて軽くひざを曲げた中腰スクワットの姿勢をとりながら「トントン・スリスリ」を繰り返す。

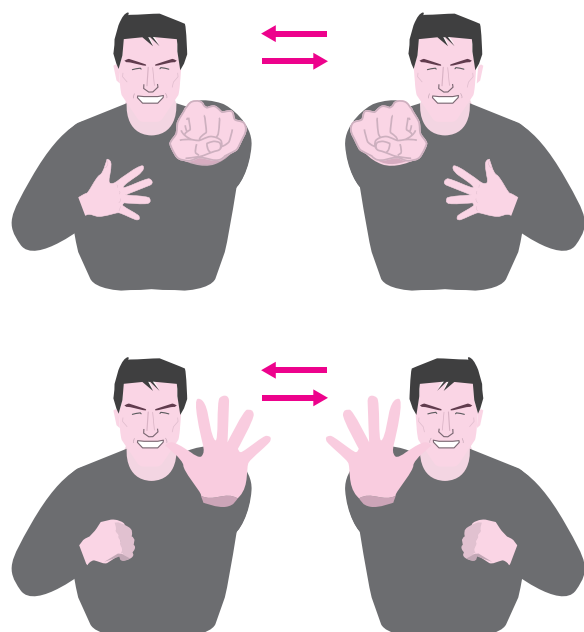


一度にやる目標	30秒 × 3回
ここに効く 	脳の活性化、基礎代謝アップ、太もも・お尻の引き締め
ポイント	常に笑顔を忘れない

「前がグー、手前がパー」運動& 椅子ウォーク

「グー」と「パー」いう左右異なった動きを、すばやく切り替えながら腕を力強く突き出し脳を刺激します。さらにリズムカルに椅子ウォークも同時に行い、健脳効果をアップさせます。

- ①椅子に座って、腕を肩の位置に上げ、前に突き出した手を「グー」、手前に引いた手を「パー」にして、腕を左右交互に力強く突き出す。
- ②次に「前がパー、手前をグー」の動きに素早く切り変えて、この2つのパターンをすばやく切り替えて繰り返す。
- ③慣れてきたら、1秒1回のペースで、椅子ウォーク(P14)をしながら行う。



一度にやる目標	60秒 × 3回
ここに効く 	脳の活性化、脂肪燃焼、肩こりの予防・改善、転倒予防
ポイント	速さより正確さを第一に

思い立ったらすぐ動く

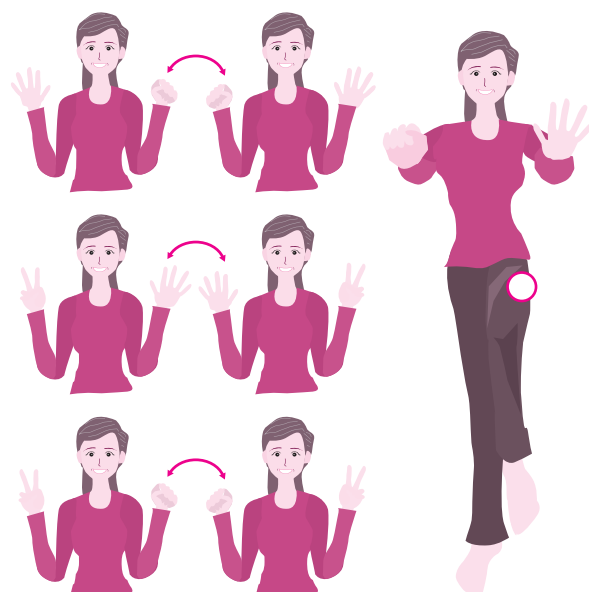
「思い立ったが吉日」という格言は健脳運動にぴったり当てはまります。仕事でも家事でも始めるとき、どうも気が重いと感ずることがあります。そんなときの対処法は、やる気を待つのではなく、間髪を入れずに行動に移すことです。脳が体の動きをコントロールしているように思いがちですが、実際は体が脳に命令しているようにも思えます。

「グー・チョキ・パー切り替え」運動 & その場もも上げウォーク

「グー・チョキ・パー」は誰でも簡単にできますが、左右切り替えると意外と難しい健脳運動になります。さらにその場もも上げウォークも同時に行いましょう。

- ①背筋を伸ばし、お腹をへこませて立ち、腕を肩の位置に上げ、左右交互に「グー・パー」を繰り返す。
- ②次に「パー、チョキ」を交互に繰り返す。次に「グー、チョキ」を交互に繰り返す。この3つのパターンをできるだけ素早く切り替えて繰り返す。
- ③慣れてきたら、1秒1回のテンポでその場もも上げウォーク(P3)をしながら行う。

一度にやる目標	60秒×2回
ここに効く〇	脳の活性化、脂肪燃焼、太ももの引き締め、転倒予防
ポイント	できるだけひざを高く上げる

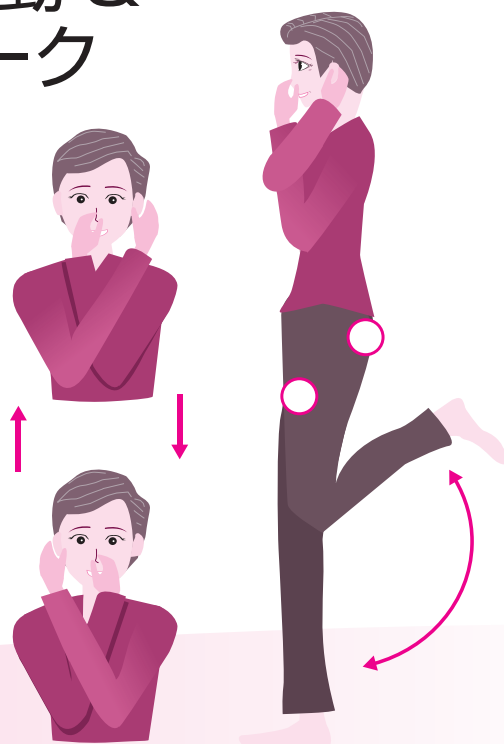


「鼻つまみ・耳つまみ」運動 & その場脚の巻き上げウォーク

自由に耳、鼻をつかめず、いつの間にか両耳をつまんでいると自然にスマイルが出てきます。さらにその場脚の巻き上げウォークも同時に行いましょう。

- ①背筋を伸ばし、お腹をへこませて立ち、右手で左側の耳をつまみ、左手で鼻をつまむ。
- ②右手と左手を同時に入れかえ、右手は鼻をつまみ、左手は右の耳をつまむ。これをできるだけ素早く入れかえる。チェンジする合間に顔の前で手拍子を入れる（1回、2回）
- ③慣れてきたら、1秒1回のテンポでその場脚の巻き上げウォーク(P3)をしながら行う。

一度にやる目標	60秒×2回
ここに効く〇	脳の活性化、脂肪燃焼、太もも・お尻の引き締め、転倒予防
ポイント	すこしでもうまくできたら、自分を褒める



日常ながら運動を生活習慣にするコツ

いつでも、どこでも、思い立ったときにすぐに始められる日常ながら運動ですが、長年の生活習慣を変えるのはなかなか難しいものです。そこで「日常ながら運動」を生活習慣にすんなりと取り入れるコツを紹介しましょう。

コツ1 まずは姿勢を正す

まずは「お腹へこませ、背すじシャキッ！」を心がけます。全ての活動に共通しているのは座る、立つ、歩くときの姿勢です。姿勢を正すということは、四六時中ながら運動を意識することに通じるのです。

コツ2 しっかりしゃがんで立ち上がる

スクワットとは「しゃがむ」という意味です。昔の和式生活ではスクワットに通じる動作を自然に行っていました。床のものを拾うときなど、しっかりとひざを曲げてしゃがみ、立ち上がる「クセ」を身につけます。

コツ3 やりやすいながら運動から始める

自分の生活活動の中で、最もやりやすい日常ながら運動は何か、いつならできるか、どこならやりやすいかを考え、無理なく取り入れます。今の生活習慣に自然体で抱き合わせられる日常ながら運動を見つけることが継続のコツです。

コツ4 慣れたら種類を増やす

慣れてきたら、日常ながら運動の種類を増やしていきます。「気がついたらちょこまか体を動かす」段階から、どの日常ながら運動を、どのくらいやるか、という目標を決めて行えば、運動意欲も上がります。

コツ5 人生の価値観をみなおす

日常ながら運動を通じて仕事、家事、生活の中での合理性、効率性、利便性といったことの価値を捉え直しましょう。失ってみて初めてわかる健康のありがたさです。「健康第一」に目覚めることが継続の最大のエネルギー源です。



企画・発行 お問い合わせ先

袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

〒437-0061 静岡県袋井市久能 2515-1 ☎0538-84-6127

E-mail kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp