

無理なく楽しんで運動を続けてみませんか

運動の効果は生活習慣病やうつ病予防等たくさんありますが、残念なことに継続的に実施している方は、令和元年厚生労働省の報告によると男性 33.4%、女性 25.1%となっています。今月は短時間、いつでもできる、続けやすい運動法についてお伝えします。

1. いつでもできるドローイング

【方法】

口から息を吐ききったのち鼻から吸う腹式呼吸を15秒間継続してください。できれば2セット、1日に2~3回できると良いでしょう。

家では横になって膝を立てて行う、立っているときは、足を開いて同様の呼吸を行うなど、場所を選ばず行うことができます。



【効果】

息を吐き切ることで、普段は使えていない腹部のインナーマッスルを鍛え、お腹の肉を減らすことと、腰痛予防に繋がれると言われています。

【注意点】

息を吐き切ることがうまくできない時は、鼻から思い切り吸ってお腹を膨らませてから、吐く呼吸をすると、わかりやすくなります。

2. 移動は「歩く」より「早歩き」、「インターバル速歩」を

通勤や買い物は忙しい方々には絶好の運動機会です。ゆっくり歩くのと、早歩きでは短い時間で、同じカロリーを消費できます。

「インターバル速歩」は、「ゆっくり歩き」と「早歩き」を数分ずつ繰り返すウォーキングです。体力の向上や生活習慣病の改善、気分障害の改善、睡眠の質向上などの効果があります。カロリー消費は「ゆっくり歩行」の3倍と効率的になります。



3. どこでも筋力トレーニング

専門のトレーナーの元、効果的・安全に筋力を高めることも重要ですが、自分の体重だけで行う自重トレーニングならいつでもどこでも行えます。

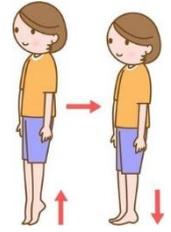
【方法】カーフレイズ(ふくらはぎの筋トレ):立っている時間にかかとの上げ下げ

アームカール(上腕二頭筋を鍛える筋トレ):ひじの曲げ伸ばしを繰り返します。

ダンベルの代わりに鞆やペット

ボトルでも実施可能です。

【効果】筋力身体機能および骨密度が改善し、疾病や転倒予防が期待できる。



【注意点】

- 呼吸を止めない: 血圧の変動を小さくできます。
- 適切な休息を: 筋繊維の回復に 48~72 時間かかるため毎日違った動きにしましょう。
- 無理をしない: 大きな負荷は怪我をするリスクが上がるため、少しずつでも継続しましょう。
- 寝る直前は軽く: 激しい運動は眠りの質を下げ、また寝つきに悪影響を及ぼします。
- 空腹・満腹時は避ける: 空腹時は筋肉の分解を、食後は消化を優先させるため避けましょう。

運動に関する情報は過去のマンスリーコラムでも掲載しています。(2023年10月ウォーキングを始めてみませんか、2022年1月運動の効果:メンタルヘルス編)

また Pep Up には筋トレやストレッチの記事が掲載されているのでぜひ参考にしてください。

北海道 中山産業医より *スロージョギング®の勧め*

ツライから楽しいへ!隣の人と笑顔でお話できる速度、歩くペースまたはそれより遅いニコニコペースで走り、疲れたら歩くことの繰り返しで、継続しやすくスタミナに合わせてレベルアップを。体力アップ・減量・生活習慣病改善・脳機能改善・がん予防などの効果あり。

■コツ: 疲れないスピード、初心者は時速4~5km、歩幅は小さく15秒に45歩・足指の付け根で着地・顎を上げて目線は遠方に・口を開けて自然な呼吸を・1日30~60分を目標に
中山先生情報:もともとは短距離派でしたが、15年前に始め、今ではフルマラソンが趣味になり各地の大会に出場するほどになっています。 詳細は日本スロージョギング協会 HP

引用:健康長寿ネット(インターバル速歩の効果・筋力トレーニングの効果と方法)

厚生労働省(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)、スロージョギング®考案者よりひとこと

~健康保険組合からのお知らせ~

本年も「Pep Up を活用したウォーキングラリー」の開催が決定いたしました!

2024年10月1日~11月30日まで毎年恒例のウォーキングラリーが開催されます。

チームでも個人でも参加でき、1日8,000歩の目標達成で500Pepポイント獲得できます。

9月30日までエントリーできますので、職場の皆さん誘いあわせのうえ奮ってご参加ください!