



毎日10分の“おうち運動”で筋肉量をキープ!

運動は健康のために良いとわかってはいても、暑い・寒い・時間がないなどの理由から、なかなか習慣化できない方も多いのではないのでしょうか。さらに今年は感染症対策の観点から、外に出て運動することが難しいのも現状です。そこで今回は、自宅にいなから気軽に取り組むことができる運動についてご紹介します。

「運動」を続ける2つのメリット

様々なものが自動化し、あまり体を動かさなくても生活できてしまう現代社会において、日本ではおよそ8割の人が運動不足を感じていると言います。

では、私たちの体には、なぜ運動が必要なのでしょう。

1. 筋力や体内機能の維持

今の生活には困らないからと言って、家の中であまり動かないでいると、私たちの筋肉量は2日間で、およそ1パーセントずつ落ちていくと言われています。こうした生活を続けていると、仮に病気などで1〜2週間寝込んでいた後に体力や持久力が戻らず、そのまま寝たきりになってしまうというケースも考えられます。そして筋肉量が減少することは、バランス能力や心肺機能の低下につながり、日常生活にも多大な影響を及ぼします。

こうした事態を防ぐために、まずは毎日10分を目標に、無理のない範囲で体を動かしておくことが大切です。

2. 生活習慣病の予防

たとえ食事が変わらなくても、運動量が減ってしまうと、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、余ったエネルギーは脂肪として体内に蓄積されます。この状態が続くと「肥満」となり、糖尿病や高血圧といった生活習慣病につながるリスクが高くなります。

また、「食事に気を付けているから、運動



しなくても大丈夫」と考えるのも危険です。特に女性に多く見られる、「食べない・運動しない」という低エネルギー型の生活習慣を続けていると、筋肉や骨の質が低下し、転倒・骨折といった健康リスクを引き起こす可能性が高まります。

年齢を重ねても健康を維持するには、食事も運動も適切に行うことが重要です。

楽しく続けられるおうちエクササイズ

運動を習慣化するには、限られたスペースで楽しく行うことができるというのも重要なポイントです。今回は、家事の合間やお子さんと一緒に気軽に続けられる運動をご紹介します。



1. いすウォーキング

① いすに浅めに座り、背筋を伸ばします。
② ひじをかるく曲げ、腕を振りながらリズムカルに足踏みをします。

③ 1セット30〜50歩とし、これを1〜3セット行います。転倒防止のため、背もたれ付きのいすを使うか、壁を背にして行いましょう。

2. 踏み台ウォーキング

① 自宅の階段か、階段と同等の高さの踏み台を使い、右足左足の順に段上がり、両足を揃えます。次に右足左足の順に後ろへ一段下がり、両足を揃えます。

② 左足・右足の順に段上がり、両足を揃えます。同様に左足・右足の順に後ろへ一段下がり、両足を揃えます。

③ ①と②を、それぞれ10回×1〜3セット行います。

3. 新聞じゃんけん

① 2人以上で行います。それぞれ新聞紙を一枚ずつ広げ、その上に立ちます。

② じゃんけんをして、負けた人は新聞紙を半分折り畳み、その上に乗ります。

③ これを繰り返し、新聞紙が小さくなって乗れなくなった人の負けです。バランスを崩して転倒したり、新聞紙に飛び乗ったりすることがないように注意しましょう。

自宅で安全に運動するためのポイント

家の中で体を動かす場合、限られたスペースで行うこととなります。思わぬ事故や怪我を引き起こさないよう、次のことに注意しましょう。

1. 柱やテーブル、テレビなどの近くを避ける

体をおつけて怪我をしたり、転倒の恐れのある大きな家具・家電の傍で運動することは避けましょう。

2. 障害物の角などはクッションで覆う

テーブルやタンスの角には、あらかじめクッションや座布団などを当てておくと安心です。また、運動の前に部屋を片付けましょう。

3. 畳の上や柔らかいマットなどを敷いて行う

体への負担や怪我のリスクを最小限に抑えるため、畳や柔らかい床で行うことをお勧めします。そうした場所がなければ運動用のマットなどを敷くのも良いですが、滑らないよう対策をしましょう。

4. 運動の際は十分な距離をとりマスクを外す

今や感染症対策のために欠かせないマスクですが、マスクを付けて運動すると、マスクを付けない場合に比べて体への負担が著しく大きくなる可能性があります。自分ひとりで運動する場合はもちろん、誰かと一緒に運動を行う際も、十分な距離をとったうえでマスクを外して行いましょう。

自分でも気づかないうちに筋肉量が減ってしまふことで、転倒したり、病気にかかるケースも考えられます。また、筋肉量が多いほど長生きできることもわかっています。日頃から無理なく運動を続けて、健康な体を維持しましょう。

防寒肌着の決定版!

ひだまり ラビセーヌ

秋・冬にお薦め

寒い日も背筋が伸びる。体が動きやすい。汗をかいても冷えない。

男性用・婦人用あります

- 保温力
体温を蓄え逃さない! 空気層の層で包み込む特殊加工編地
- 汗対策
速乾性・透湿性に優れたダンロン®を使用! 汗を外側へ放出! 肌側はつねにサラサラ!
- 抗菌消臭
汗臭、加齢臭の原因となるアンモニアなど4つの臭気に効果を発揮する消臭素材キョートリー™を使用
- 静電気抑制
静電気を防ぎ、埃の吸着、不快なまとわりつきを解消!

- 着心地
肩周りゆったり動きやすさ抜群! 屈んでも背中に出ない着丈! 深めの股上でお腹周りもぬくぬく
- 日本製
生地・製造・裁断から縫製・検品に至るまで全て日本国内で行っています
- 贈り物に最適なパッケージ
一枚一枚化粧箱に入っているため、大切な方への贈り物にも最適

- こんな方にオススメです
- 冷え・寒さに弱い方
 - 重ね着での着膨れが嫌な方
 - 極寒の中で働かれる方
 - 冬でも散歩を欠かさない方
 - 釣りやスキー、登山をされる方



ひだまり ダブルソックス

- 一足で重ね履きのあたたかさ
- 抜群の保温力
- 驚きの透湿性
- 新機能!
抗菌・消臭
- 優しい履き心地

