

体を動かすためのヒント 手軽に体操

生活習慣を見直してみませんか？

日本体育大学准教授●伊藤由美子

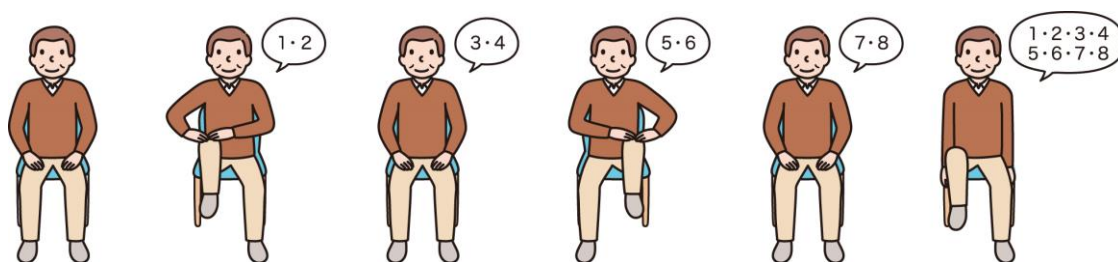
日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として位置付けています。

生活習慣病とは、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣に関わる要素が発症の要因として関与している病気の総称です。生活習慣病に該当する主な病気としては、例えば高血圧や脂質異常症、糖尿病、肥満症などが挙げられています。

生活習慣を改善することは容易ではないと思いますが、日々の暮らしを少しずつ見直してみませんか？ 食生活を見直すことや適度な運動を取り入れること、自身を取り巻く環境を工夫するなど、無理のない範囲でより良い日常生活をつくり出しましょう。とりわけ、身体活動量を確保するためには、日頃の心がけが大切です。隙間時間を有効活用して運動不足を解消し、心身共にリフレッシュしましょう。

レッツ、トライ！ 脚を上げる運動＋その場足踏み

- (1) いすに座って準備をします。
- (2) まず、右脚を引き上げて右膝をタッチします。
- (3) 元の姿勢に戻ります。
- (4) 次に、左脚を引き上げて左膝をタッチします。
- (5) 元の姿勢に戻ります。
- (6) その後、足踏みを8回しましょう。



7つの部位を使った体操プログラム

「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



JA 広報通信より引用