

幸せは足元から



多く動いて 健康を実感

「多動」とは、日常生活の中で身体活動量を増やすことを意味します。座りすぎを避け、運動や歩行を毎日の生活に取り入れることが大切です。大きな目標よりも、まずは今より10分多く歩くこと(＝プラス10)から始めましょう。日々の小さな積み重ねが生活習慣病予防につながります。

いま、その場でできる! 健康運動

(監修: 田中喜代次先生)

●日本生活習慣病予防協会 代表・和田 高士先生からコメント

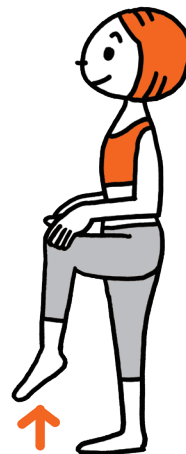
「多動」は、「一・無・二・少・三・多」に含まれる6つの健康習慣のひとつです。ヒトは動物の一種、文字どおり「動く」ものですが、現代社会ではなるべく動かなくてすむように工夫されてきました。しかしその一方で、動かない生活による弊害が、さまざまな疾患や不調を引き起こすことも分かってきています。大きな目標を掲げるより、まずは「今より10分多く動く」ことから始めてみましょう。より多く歩く、階段を使う、休憩時間に軽くストレッチをするなど、小さな工夫の積み重ねが未来の健康を守ります。

ニーアップ



POINT

① へその高さで両手のひらを下に向けます



② 太ももをしっかりあげて、同じ側の手のひらとタッチ



最後の4回は太ももと手で強く押し合しましょう

POINT

③ 左右交互に合計20回ほど繰り返します

肩・背中ストレッチ



POINT

① 左腕を水平に伸ばし、右腕で下から抱え、胸の前でクロス



② 軽く体に引き寄せ、さらに上体を右方向へ捻ります



③ 反対も同様に伸ばします

