

Karada Update 通信 第14号

働きざかり世代のかんたん運動習慣

「仕事や家事で忙しく、運動まで手が回らない…」そんな声をよく耳にします。中には、「運動しなきゃと思いながら、気づけばソファと一体化していた…」という方もいるのではないのでしょうか。

現代美術家のバンクシーは、こんな言葉を残しています。

「疲れたら休めばいい。やめる必要はない」

運動も同じです。できない日があっても、やめてしまう必要はありません。

大切なのは、「少しでも続けること」。

そこで今回は、家でも無理なくできる「少しの時間で体を動かすことができる習慣」をご紹介します。

なぜ少しの時間でも運動することが大切？

運動は長時間やらないと意味がない、と思っていませんか？

実は、短い時間でも体を動かすことで「**血流が良くなる**」、「**筋肉が刺激される**」、「**気分転換になる**」など、体にうれしい変化が期待できます。

特に、座っている時間が長い方は、こまめに体を動かすことが健康づくりの第一歩です。

すぐ実践できる！運動メニュー

無理なく続けるために、シンプルな動きを紹介します。

テレビを見ながらでもOK！「やるぞ！」と気合を入れなくても大丈夫です。

「気づいたら動いていた」そんな日は、ちょっと自分をほめてあげてください。

その小さな一歩が、未来の健康につながります。

究極の『ながら』運動！？



- サイドレッグレイズでヒップアップ！
鍛える筋肉はお尻の横部分についている
<中殿筋>。
歩行動作のバランスをとる役割もあります。
- ☑左右10回ずつから。
 - ☑上げた脚のつま先が床を向いているとgood！

歯みがきしながらスクワット！



- ☑まずは5回でもOK。
 - ☑ごく浅い角度でOK。
 - ☑膝がつま先よりも前に出ないように注意。
 - ☑ご自身の後方にイスをイメージするとgood！
- ※転倒にご注意ください。

令和8年5月発行

発行 セントラルスポーツ株式会社

セントラルフィットネスクラブ弘前店(TEL 0172-35-1611)

弘前市企画課(TEL 0172-26-6348)



←バック
ナンバーは
こちら