

勤福トレジム新聞4月号

自宅でリフレッシュ

昨今の新型コロナウイルスの影響により、自宅で過ごす時間が多くなっていますね。そんなときは、ながらエクササイズや簡単ストレッチで運動不足解消&リフレッシュしましょう。

今回は、自宅でできる方法を特集いたします。

★定番！ストレッチ

タオルで繋ぐように手で持つて行うと、易しいレベルになります。



肩から背中をのばす

よつぱいになって腰の位置をキープし両手を少しずつ前へ。息を吐きながら、そのままのポーズを保つ。

肩の筋肉をのばす

図のような形で両手をつなぐ。息を吐きながら引っぱりあう。左右の手をかえて、もう一度トライ。



ももの内側

足の裏をあわせて座り両手で足首をつかむ。背筋をのばし、ひじでももの内側を押し、息を吐きながら前傾。



ももの裏側

図のような姿勢をとり、背筋をまっすぐに保ち、息を吐きながら前傾。同時にタオルを引きながらひじを曲げていく。

各種目20秒程度を目安に伸ばします。呼吸は楽に続けましょう。どこが伸びているかを感じながら、『気持ちがいい』と感じるところまで伸ばします。

★短時間で簡単なながらトレーニング(下半身)

【足首の運動】

- ①床に座った状態から足を伸ばします。
- ②つま先を遠くへ伸ばします。(足首表側)
- ③かかとを押し出します。(ふくらはぎ側)



④10往復程度繰り返します。※すねとふくらはぎの筋肉が交互に収縮しているのを感じながらじっくり動かしましょう。

【指先の運動・タオル寄せ】

- ①足の下にタオルを置きます。
 - ②足の指先を使ってタオルを手繰りよせます。なるべく大きく指先を開いて丸める動作を意識しましょう。
- まずは15センチ分を目途に2セット行ないます。足先がじんわり温まってくる程度の強さが目安です。



★お買い物ついでにウォーキング(全身運動)

日常のお買い物や、回覧板をお届けしながら...など、家から出たついでに時間をエクササイズに変換♪

「歩く」動作を少し変えるだけで、筋肉の参加量・活動量が変わります。少しの時間でも、意識的に背筋を伸ばして目線を上げると気持ちがいいですね。

左の図を参考に、「歩く」動作を変えてみましょう。



★深呼吸(腹式呼吸)だけでも

両手を広げて、大きくゆっくり鼻から吸って、口から細く長く吐き出します...2~3回繰り返しましょう。

新しい酸素がたくさん取り込まれて集中力回復！血管が拡がると血圧が安定しやすくなりますし、副交感神経が優位になることでリラックス効果も得られます。

どんな場所でもいつでもできる深呼吸。ぜひ、お試しください。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので効果が違いが出る場合があります。あらかじめご了承ください。