



ちょいトレ!

# 立ちゼツで肥満予防!



肥満は糖尿病をはじめとする生活習慣病と深く関わっており、健康を守るためには日頃からの予防が大切です。特に運動不足は肥満を招きやすく、気がつかないうちに体重が増えてしまうこともあります。

今回、手軽にできる体操を紹介しています。無理なく続けられる内容なので、体操が苦手な方や高齢の方にもおすすめです。日常生活の中に少しずつ取り入れて、肥満予防と健康づくりを始めてみましょう。

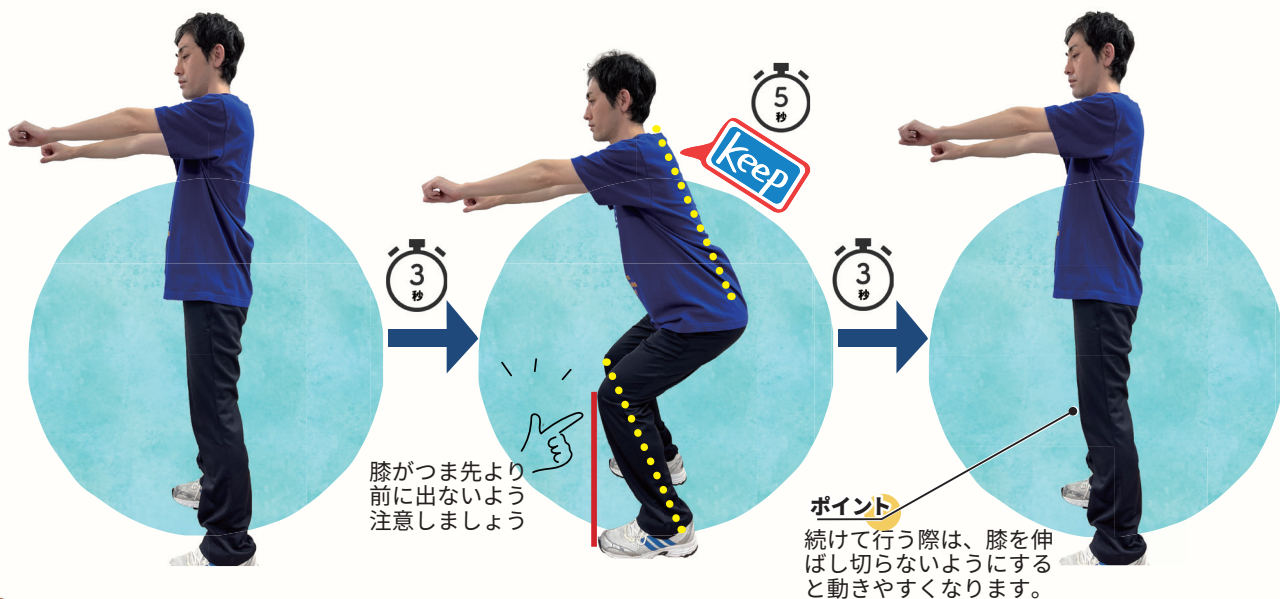
「フクスケ体操 Vol.1」ではその他の体操・ストレッチをご紹介します!



## 大きな筋肉を鍛える運動

足を肩幅に開き立ちます。背すじを伸ばし、3秒でゆっくりしゃがみ5秒静止。3秒で立ち上がります。

10回



## 腹筋を鍛える運動

背もたれに片手でつかまり、片方の膝を胸に近づけるようにゆっくり持ち上げ、肘と膝をくっつけた状態で5秒間キープします。左右交互に行います。

5秒キープ10回

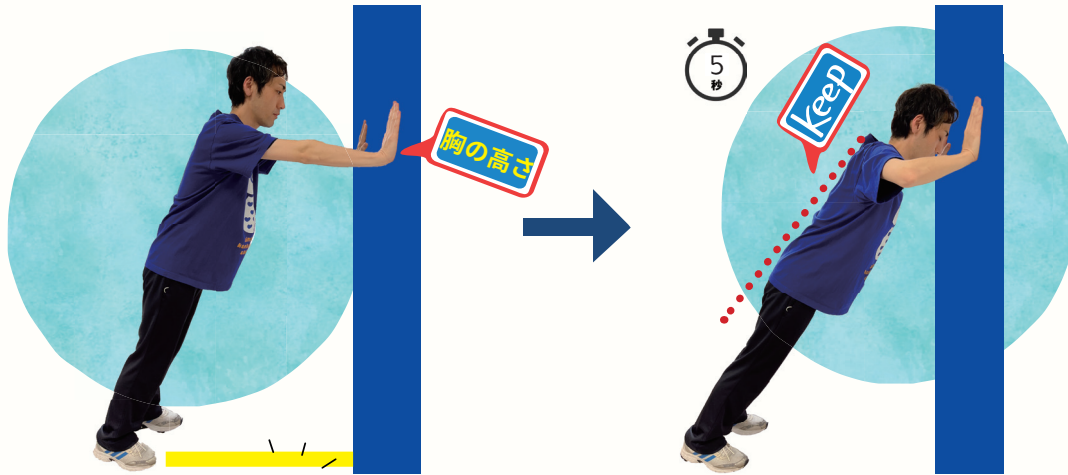




### 体幹を鍛える運動

5秒キープ 10回

両手を壁に当て、手の位置が胸の高さになるようにします。  
手の位置はそのままに、肘が伸びるまで壁から体を離します。  
両手の幅は肩幅より拳2〜3個分広く、足は腰幅から肩幅に開きます。  
背中が丸まらないよう注意しながら、両手の間に胸をゆっくり近づけた状態で5秒キープします。一定の速度で繰り返しましょう。



立つ位置が壁に近いほど負荷は小さくなり、壁から遠いほど負荷は大きくなります。



### 有酸素運動

足踏み  
3分間

背筋を伸ばして立ちます。  
両腕をしっかり振りながら、太ももを上げるようにその場で足踏みを行います。



運動での消費カロリーは思っているより少なめ。  
がんばったご褒美につい食べすぎないように、  
ちょっとだけ意識してみてくださいね。

