

仕事の合間に

\* 体調が優れないときや痛みがあるときは、無理に行わないようにしましょう  
\* 周囲を確認し、怪我をしないように気をつけて実施しましょう

# ちょいトレ チャレンジ!

普段からからだを動かすことで、糖尿病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつなどになるリスクを下げることができます。  
すきま時間に積極的にからだを動かしましょう！  
また、健康づくりには食事も大切です。減塩など、普段の食生活も改善してみましょう！

運動は毎日の  
積み重ねが  
重要です！



## いつもより1階分多く 階段を使ってみよう

- 階段では、普段歩くときには使わない筋肉を使います
- 上りも下りも、足裏全体で着地するようしましょう



## 席を立ったついでに、 背中のストレッチ

- 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先は外側に向けます
- 机の端をつかみ、おへそを見ながらみぞおちを引き、息を吐きながら背中を後ろに引きます



目安は、1回3セット



## パソコン作業の合間に、 肩のストレッチ

- 両手をそれぞれの肩の上にのせます
- 肘で円を描くように、大きく、ゆっくりと動かします
- 内回し、外回しそれぞれしてみましょう



目安は、内外各30秒



## コピーを待つ間に、 足のストレッチ

- 足を前後に開き、胸を張ります
- 前足の膝を軽く曲げ、ゆっくりと体重をかけます
- 後ろの足がしっかりと伸びるように意識しましょう



目安は、左右各30秒



## トイレに行ったついでに、 鏡の前で腕のストレッチ

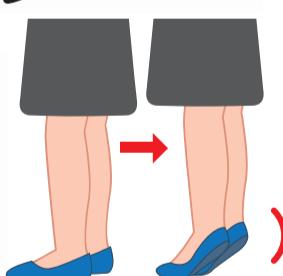
- 片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手で肘を抱えるようにしてひきつけます
- 両腕を頭の後ろまで上げ、片方の腕の肘あたりを反対の手でつかみ、つかんだ手の方向に引っ張ります

目安は、左右各30秒



## 食後に歯みがきをしながら、 足腰のトレーニング

- まっすぐに立った状態で、両足のかかとをゆっくり上げ下げしましょう
- 姿勢をまっすぐに立ち、片足を床につかない程度に浮かせてそのままの体勢をキープしましょう



目安は、各30秒



## デスクワークをしながら、 太もものトレーニング

- 椅子の背もたれに背中をつけないように座ります
- 身体が反り返らないように注意して、ゆっくり太ももを上げ下げします



目安は、深呼吸をするペースで、左右各4~8回



## 低いところの物をとる ついでに、スクワット

- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます（つま先は30度ぐらいに開く）
- 膝がつま先より先いでないように注意し、お尻を後ろに引くようにして身体を沈めます



目安は、深呼吸をするペースで、8~10回