

# ながら運動



日常生活の中で簡単トレーニング！  
楽しく♪マイペースで♪呼吸を止めずに

✿ 電子レンジを使っている間に・・・



立ち腕立て伏せ

- ★足は肩幅くらい広げましょう
- ★両手は肩幅よりも少し広めに
- ★ゆっくりと呼吸を止めずに

POINT

✿ 食器を洗いながら・・・



脚の巻き上げ運動

- ★足は肩幅くらい広げましょう
- ★かかとをおしりに当てるように
- 注意** 腰を反らさない

POINT

✿ 歯みがきしながら・・・



ひざ上下ゆすり運動

- ★股関節から曲げましょう
- ★両足をそろえてリズムカルに
- 注意** 腰を反らさない 膝を曲げすぎない

POINT

✿ テレビを見ながら・・・



腕組み押し合い運動

- ★手首の内側どうしを上下にあててクロスさせます
- ★お互いに力を込めて押し合しましょう

POINT



✿ 読書をしながら・・・



### 上体たおし運動

**POINT**

- ★イスに浅く座りましょう
- ★背中を丸め、おへそをのぞきます
- ★息を吐きながらゆっくり後ろに倒します

✿ 洗濯物を干しながら・・・



### ひざ曲げ伸ばし運動

**POINT**

- ★洗濯かごを棚や台に置かず一枚ずつしゃがんでから洗濯物をとって干しましょう
- 注意** 腰から曲げない

✿ コピーをとりながら・・・



### かかとの上げ下げ運動

**POINT**

- ★コピーの時間等を使って10~20回やってみましょう
- ★つま先を上げ下げすればすねの筋肉を刺激します

✿ パソコンをしながら・・・



### 足組み押し合い運動

**POINT**

- ★イスに浅く座り、片足を軸足として固定させます
- ★反対の足を軸足のアキレス腱側に添えて足首をクロスさせます
- ★下側の足を前に蹴り出すように力を入れます
- ★軸足の甲側に添えて足首をクロスさせます
- ★上側の足を後ろに押さえつけるように力を入れます
- ★軸足を変えて反対の足もやりましょう

制作・県民健康福祉村  
イラスト・早霧しずく