



冬に負けない！ 室内でできるおすすめ運動

外の寒さに、つつい暖房の効いた家の中で、お菓子を食べながらテレビなど見ていませんか？
そういう生活習慣こそが、メタボの温床ですね。さて今回は、室内でできる運動を考えてみましょう。

まずは、脚力診断です。みなさんは、立ち上がるときに、どのように立ち上がりますか？

- ①手を使わず、床や畳から正座やあぐらの状態で立ち上がる。
- ②手をついてから、床や畳から立ち上がる。
- ③手を使わず、椅子から立ち上がる。
- ④テーブルや膝に手をついて『よいしょ』とかけ声をかけて、椅子から立ち上がる。

あなたの回答は何番ですか？ 同じ立ち上がるにしても、人によって随分違いますね。①の方は脚力がありますが、④の方は運動の仕方によっては、膝や足腰を痛める可能性があります。通常の椅子の高さは大体40cmくらいです。ここから楽に立てない方は、転倒予備軍です。また室内で行う運動も、その方の脚力・柔軟性などの要素で適切な方法が変わりますので、以下は一般的な方法とお考え頂き、できればスポーツ医や運動指導士の指導を仰ぐのが望ましいと思います。

1 コンディショニングストレッチ・ケアストレッチ

単に筋肉を伸ばして柔軟性を維持するだけでなく、一日の生活の始動時、出かける前、活動の合間で、疲れのリフレッシュや心身の安定と運動のきっかけにストレッチを行うと、コンディションの調整になります。疲労の軽減や筋肉痛の防止など、障害予防になるケアストレッチの面もあります。

※柔軟性など個人差が大きいため、やり方次第では益にも害にもなりますので、ご注意ください。



①後背部と腕部

腕が耳の後ろに来るように。上体は反らさない。

②おしり・外腹斜筋

イスに深く腰掛け足を組み、組んでいる足と反対のヒジを、ヒザの外側にあて内側に押す。顔は、押している反対側にむける。

③肩部と背部

肩幅に身体を傾ける。(体を前後に傾けない)

2 踏み台昇降

3 その場足踏み

4 スロージョギング

5 壁スクワット

6 ラジオ体操

7 雑巾がけ

8 屋内チャンバラ

上記2～5は、それぞれスローを心がけて下さい。全ての運動を「ゆっくり」スローで行うことで全身の筋肉を使い、ゆったりした負荷になり身体への負担も少なく、いつでもどこでも可能になります。