

㊤ 座ってできる！？ ～座りすぎ防止エクササイズ～

そもそも人は動く(筋活動)ことで、筋肉の細胞内で血液中から糖のとり込みに関わるようなグルコース、脂肪の分解酵素といわれているリポタンパクリパーゼ糖や中性脂肪が取り込まれ、代謝が盛んに行われています。そこで、座りすぎ防止対策として無理なく取り入れられる「運動サプリ」をお勧めします。まず、1時間に1回立ち上がる(できれば30分に1回)。これをベースとしましょう。なかなか立ち上がれない場合は、座ったままでできるメニューをお勧めします。片方のかかと、もう一方のつま先を上げ、交互に上げ下げ、10回程度。続いて、片脚の膝を伸ばし、太腿に力を入れる。左右交互に2～4回程度。椅子から太ももが浮かないよう注意しましょう。さらに、軽くお尻を浮かす運動。両脚を腰幅程度に開き足に重心を乗せ、ゆっくりお尻をうかしてみましょ。脇腹に力が入っていることを意識できれば十分。続いて、上体をゆっくり左右にひねる(伸びあがるようにして、息を吐きながらひねるのがポイント)。トイレに立ち上がる時は絶好の筋活動チャンスです。両手を机や壁に軽く添え、脚を腰幅程度に開いて「背伸び」の運動でふくらはぎを刺激。また、片脚を横に上げる「横上げ」運動で、お尻(中臀筋・大臀筋)の筋活動(この運動ではつま先が外に開くと腿の付け根「腸腰筋」に負担がかかるので、つま先をまっすぐ前に向けるのがポイントです)。また、大きく脚を開いて立ち、左右に重心移動。骨盤を正面に向けること、膝が内側にはいっていないか注意しましょう。片膝を曲げて交互に引き上げる「もも上げ」運動。姿勢を保ち、90度程度までゆっくり上げ下す。集中したデスクワークやテレビ視聴の合間には、椅子や壁に手を添え、脚を開いてゆっくりお尻を後ろに引きながら、背筋を伸ばしましょう。自律神経を刺激し、次の作業効率を高めることが期待できます。一度にたくさん行う必要はありません。できることを選んで、小まめに行うのが重要です。まずは、簡単、「立ちあがる」こと、こまめに下肢の筋肉に活動機会を与えましょう。

身体よろこぶ「運動サプリ」

30分に一度は立ち上がろう



30分に一度は立ち上がる。(むずかしければ、1時間に一度)できれば、1分程度動く。

椅子座り時のチョイスメニュー

①つま先・膝上げ



片足のつま先を上げると同時にもう一方の踵を上げる。交互に10回程度繰り返す。

②膝伸ばし



ゆっくり片脚を伸ばし太腿に力を入れて、ゆっくり下す。左右交互に2～4回程度。

③お尻上げ



ゆっくりお尻を浮かして中腰になり、静かに戻る。左右交互に2～4回程度。

④上体ひねり



背もたれに片手を添えて、伸びあがるように捻る。左右3～5秒程度。

トイレ前後・立位時のチョイスメニュー

⑤背伸び



両手を腰幅程度に開き、ゆっくり踵を上げて背伸びの運動。5回程度。小指に体重がのるのはNG。

⑥脚横上げ



片脚ずつ、ゆっくりと横に上げ下ろし。左右交互に4～6回程度。つま先を真っすぐ前に向けるよう意識する。つま先が外向きになるのはNG。

⑦左右重心移動



脚を大きく開いて立ち、骨盤を正面に向けたまま、ゆっくりと左右に重心を移動してもどす。左右交互に2～4回程度。

⑧膝上げ



片脚を曲げた状態で、ゆっくり90度程度まで引き上げて下す。左右交互に4～6回程度。

⑨背筋伸ばし



机や壁、椅子の背もたれなど安定したものに手を添える。脚をやや大きく開いて、ゆっくりとお尻を後ろに引き背筋を伸ばす。5～8秒程度。