

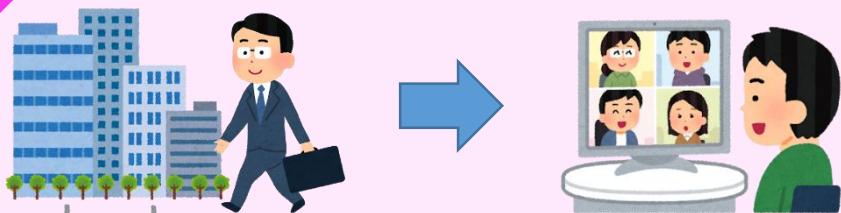
STOP! コロナ太り! 家でもできる手軽な運動



京都府農協健康保険組合

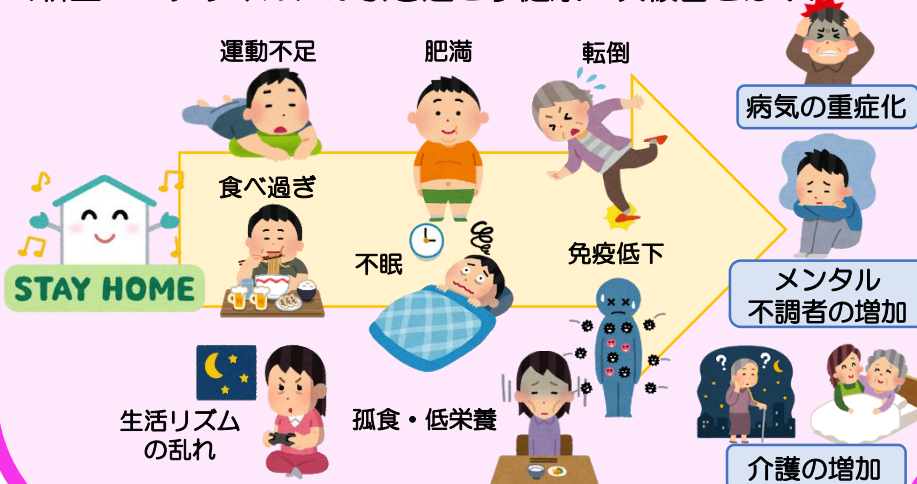
新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっています。外出したり、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスも溜め込んでしまいます。

「コロナ太り」…外出自粛で運動不足に!



テレワーク促進で、1日に歩く歩数が平均3割減少したとの調査結果が報告されました。

<新型コロナウイルスが引き起こす健康二次被害とは?>



出典：筑波大学大学院人間総合科学学術院 久野研究室

今だからこそ、始めてみよう!

新型コロナの終息を健康で迎えるために、新しい形で運動習慣を作るチャンスです!!

1 スクワット



大腿四頭筋
に効く!

- 1.足を肩幅に開いて立つ
- 2.息を吸いながら10秒かけて ゆっくり腰を下ろす
- 3.膝を90度くらい曲げたら 2秒間キープ!
- 4.息を吐きながら、ゆっくり 立ち上がる



膝はつま先より前に出ない!

※ 2~4を繰り返し、10回行う

2 ドローイン



息を止めずに!

腹横筋
に効く!

キュッ!!



- 1.おなかをへこませ呼吸をしながら6秒キープ!
- 2.ゆっくりとおなかを戻す

※ 1~2を3回×3セット

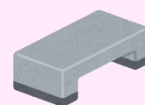
※ 慣れてきたら、キープ時間と回数を徐々に増やす

3 スローステップ運動

全身に効く
有酸素運動!



高さ20cmほどの
踏み台を用意!



- 1.踏み台の上に右足をのせる
- 2.左足ものせて、踏み台の上にまっすぐ立つ
- 3.右足を下ろす
- 4.左足も下ろして両足をそろえる
- 5.今度は左足から台にのせ、左足から下ろす

※ 1~5を10分、1日に2~3回

※ テンポはゆっくりと