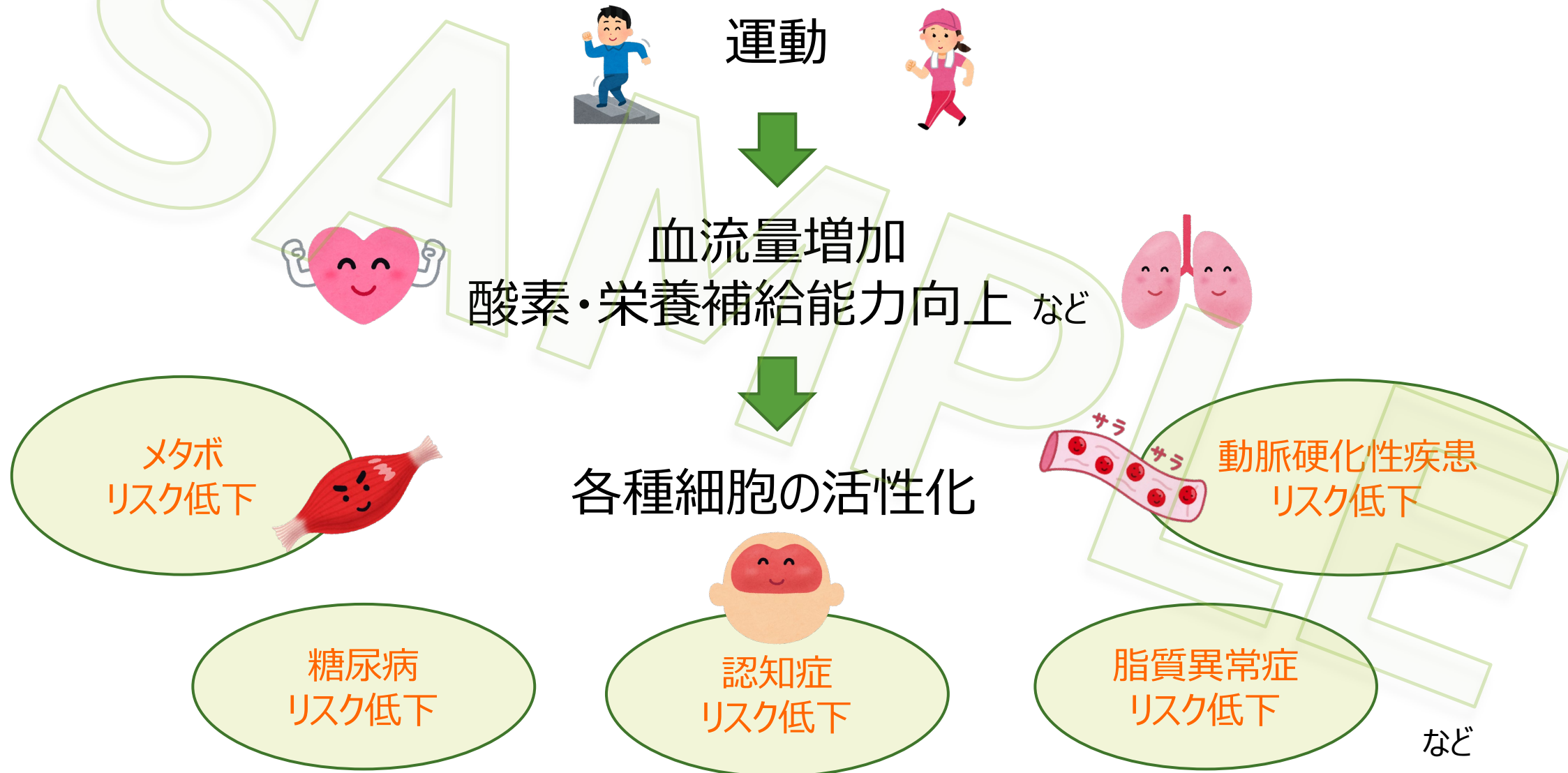


オフィスでできる運動



株式会社ドクタートラスト

本日の本題！ 運動のメリットは？



本日のセミナーの目的

1. 就業前後、または就業中に「ながら運動」を取り入れられる
2. 運動機会を今よりも増やすことができるようになる

本日の目次

1. あなたの身体をチェック
2. 運動不足による心身への影響
3. 隙間時間でできる「ながら運動」を体験
4. まとめ



ご自身のタイプは？

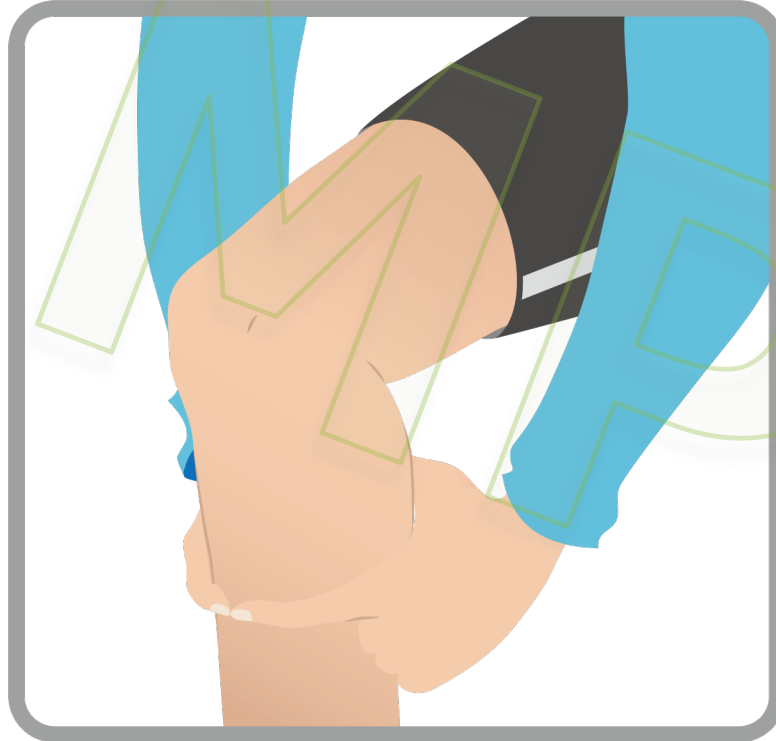
A

ふくらはぎに対して
指が余る



B

ふくらはぎを
ちょうど囲える



C

ふくらはぎに対して
指が足りない



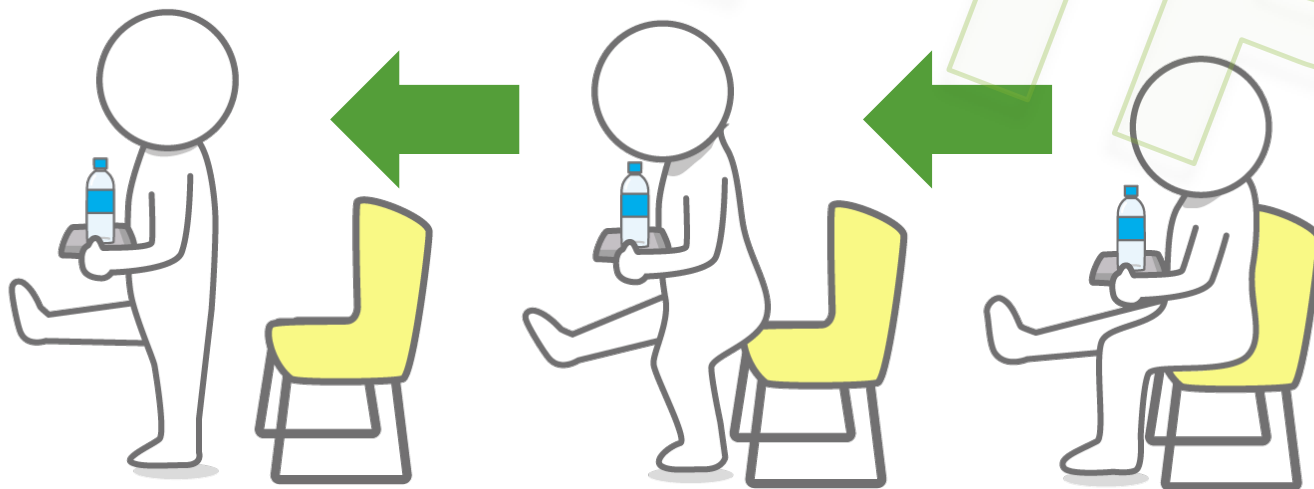
「A」の人ほど要注意！！

下肢筋力チェック

実施方法

- ① 板などを抱え、40cmの高さの椅子や台に座り、片脚を伸ばして立ち上がり3秒停止する
- ② 自分の体重を支えるための脚力が十分にあるかどうか確認してください

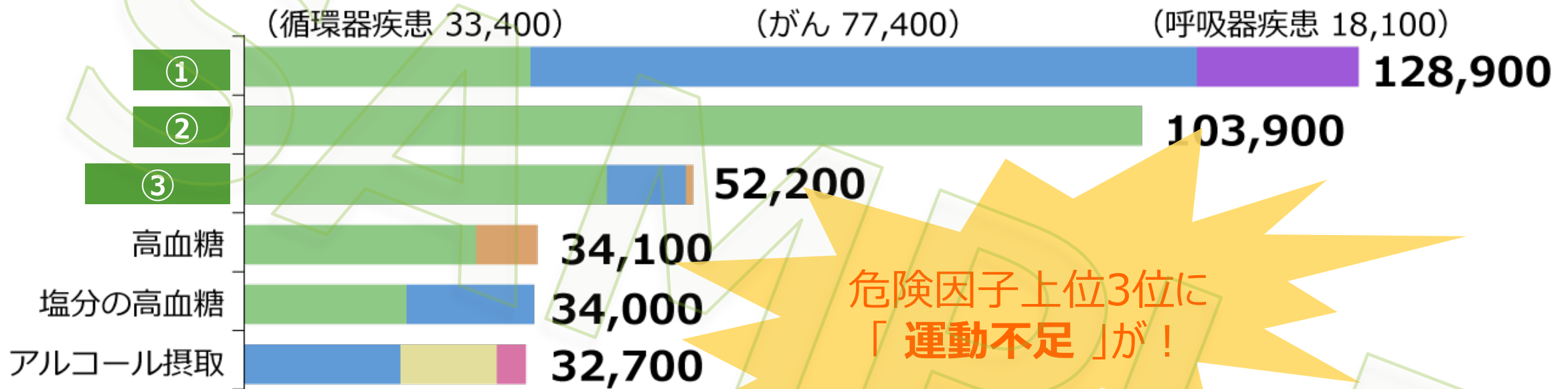
3秒停止する



※注意事項※

絶対無理はしないこと！
ふらついたら、無理せず両足で踏ん張って終了してください

〇〇が起因し、循環器疾患やがんで亡くなる方は年間約5万人



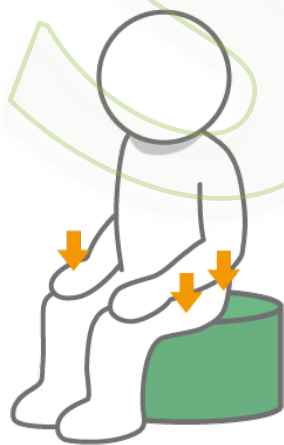
上記は死亡原因でもあります、
「要介護」の要因にも……

- 循環器疾患
- 悪性新生物
- 糖尿病
- その他の非感染性疾病
- 呼吸器系疾患
- 外因

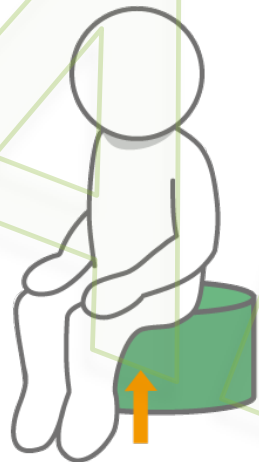
Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160.

【実践】オフィスでできる『ながら運動』

ふくらはぎのトレーニング



① 背筋をまっすぐ伸ばして座る。膝の上に手を置き、手で膝を下に強く押す。



② ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとをゆっくりと上げ、ゆっくり下ろす。

内もものトレーニング



① 背筋を伸ばして浅めに座り、両ひざと内ももをぴったりと揃える。



② 足を3センチほど浮かして、そのまま1分間キープ。このとき、内ももとお腹にしっかり力が入っていることを意識する。



③ 足を下ろして15秒休憩。これを5分間繰り返す。

【実践】家庭でできる『ながら運動』①

歯磨きしながら全身運動

【方法】背筋を伸ばして立ち、足踏みをします



- 足踏みは、つま先から静かに行いましょう
- バタバタ足音がしないように心がけるとgood!



- 足は高く上げ、リズムカルに行いましょう
- 手のふりをつけるとより効果的です