



(公財) 兵庫県健康財団
マスコットキャラクター けんぞうくん

新型コロナウイルスに負けないゾウ！

“脱”座りすぎ生活！

「新しい生活様式」による日常生活や働き方の変化などにより座って過ごす時間が長くなる恐れが続きます。座りすぎは、良好な運動習慣の有無に関係のない独立した健康障害要因です。

“脱”座りすぎ生活!!

- Point 1** 最低30分から1時間に一度は立つ。TV視聴時はコマーシャル時に立つ。職場や在宅ワーク時などでは、トイレに行く際など、積極的に移動する機会を作る。
- Point 2** 身体を動かす目安は、30分に一度の場合は3分間、1時間に一度の場合は5分程度。
- Point 3** 立ったり、移動する機会を作れないときは、座ったままでもよいので、かかとやつま先の上げ下げ、肩回し、足ふみ、お尻歩きや、軽く膝の曲げ伸ばしを行うなど身体を動かす。

立ったり、移動する機会を作れないときは…

踵あげ・つま先あげ



リズムカルに踵を上げたり、つま先を上げる

肩回し



肩を交互に後ろに回す

足ふみ・お尻歩き



軽く足ふみをしたり、お尻歩きで前後に移動する

STAND UP & STRETCH

立ち上がったらストレッチ

立位で手軽に取り組むことが可能な上半身のストレッチを紹介します。特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程度の強さで行いましょう。

01 わき部・上腕後部のストレッチ

🕒 15秒程度

- 両手を前で組んで、頭の上に伸ばす(手を裏返さなくても可)。
- お腹にしっかり力を入れて、肘を伸ばすように意識して伸びをとる。



02 首横部のストレッチ

🕒 左右各15秒程度

- 頭を軽く横に倒し、反対側の肩を少し下げよう意識する。
- 頭を倒した側の手を耳の上あたりに置き、手、頭の重さを利用して首横部を伸ばす。



03 肩部のストレッチ

🕒 左右各15秒程度

- 片手を前に上げ、肩の高さ程度で反対側を持っていく。
- もう片方の手で、上腕部が体に近づくように外側から押さえる。



04 上腕後部、わき部のストレッチ

🕒 左右各15秒程度

- 片肘を高く上げ、肘から先の力を抜き、頭の後ろにおく。
- 反対の手で肘を持って、頭の斜め後の方向に肘を引っ張り込むように意識する。



05 上背部のストレッチ

🕒 20秒程度

- 膝を軽く曲げ、手を前で組み、軽く肘を曲げる。
- 軽く頭を入れ両肩部を前に出すようにして、上背部を広げる。



06 胸部のストレッチ

🕒 20秒程度

- 手を後ろで組んで、軽くあごを上げ胸を張る。
- 肘を伸ばすように意識しながら、胸をしっかりと開き肩甲骨の間を締める。



(Photo model : masai)

「+10分(プラス・テン)エクササイズ ver.2.0」

みんなで、楽しく、気軽に取り組む健康づくり！



公益財団法人兵庫県健康財団では、上図の体操等を含んだ、「+10分(プラス・テン)エクササイズver.2.0」をホームページ、ユーチューブで公開していますので、「“脱”座りすぎ生活!!」の取り組みに合わせて1日1回10分間！是非一度お試しください！

(ホームページ)

<http://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/>

