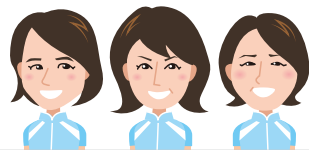


『こちら健康相談室』では、管理栄養士や健康運動指導士のスタッフより、身近なことをテーマに「健康」にまつわるお話をご紹介します。

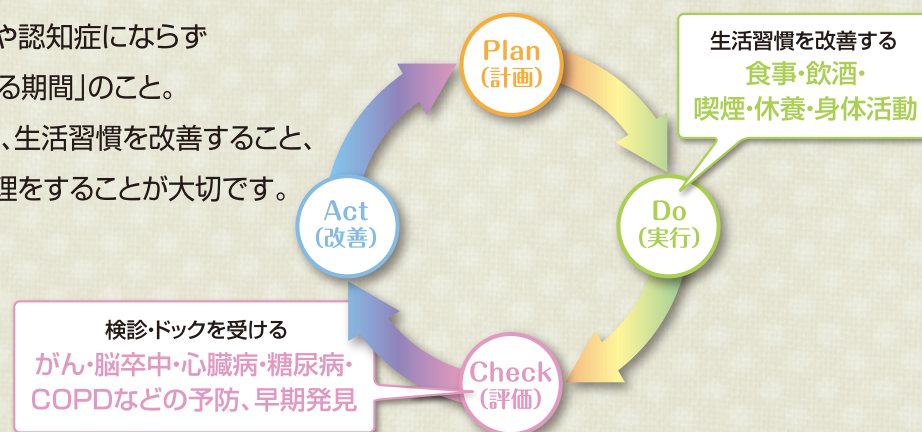
2回目のテーマは「スクワット」です。



健康寿命をのばすためのPDCAサイクル

健康寿命とは「寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間」のこと。

健康寿命をのばすために、生活習慣を改善すること、病気の早期発見・治療管理をすることが大切です。



健康相談室で毎日くり広げられる受診者さんとの対話。その中から“健康になるちょっといい話”をご紹介します。できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



受診者さん



スタッフ

～スクワットで足腰強化～

最近、疲れにくくなったような気がするんです。

何か、変わったことはありませんでしたか？

スクワットを始めました！

出勤してすぐ、他の社員が来る前にやっています。

運動をするタイミングを決めておくと、継続しやすくていいですね。

1日10回くらいなんですけど…。

正しいフォームで行えば、10回でも効果は期待できますよ。

スクワットはどんな効果があるんですか？

立つ、座る、歩く、階段を昇るなど、生活するうえで一番重要な動作にかかわる太ももの筋肉を鍛えます。

生涯現役で働き続けるために、足腰を鍛えないと！頑張ってください！

運動継続のポイント

- 運動を1日のスケジュールに組み込む
- 自分のライフスタイルに合わせて時間を決める
- 記録をつける
- 無理をしない、最初から飛ばさない
- 結果を急がない

今よりも10分多く動いて健康寿命をのばしましょう！

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。



* 職場で *

- 就業前や昼休み時間に筋トレする
- 昼食は少し遠くまで歩いて食べに行く
- エレベーターではなく、階段をつかう

* 家事の合間に *

- 洗い物をしながら、かかとを上げ下げする
- 買い物に行くとき、早歩きする
- 洗濯物を干すときにストレッチする

※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。～厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」より～

5～10回で1セットを
1日3セット

スクワット。

太ももの筋肉を鍛える



1 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を少し外側へ開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、椅子に座る気持ちでおしりを引いて身体を沈めます。膝が足の人差し指の方向を向くようにします。



- ✓ 膝の屈伸など、軽く準備体操をしてから行いましょう。
- ✓ 動作中は息を止めずに深呼吸をするペースで行いましょう。
- ✓ 整形外科に通院中の方は、主治医の先生に相談してから行いましょう。