

アスパーク便り



No.479 6月1日発行 川口 萌

これからやってくる梅雨の時期
雨の日が続くと屋外での作業やスポーツができなかったり
外出を控えて室内で過ごすことが多くなるのでは？
そこで気になるのが運動不足
今回は家事と同時に行える「ながらエクササイズ」をご紹介します。

◇掃除編◇

床の掃除機をかけながら太ももやヒップ・お腹まわりの筋力アップ。
・背筋を伸ばして腕をゆっくり大きく動かす
・上体を大きくひねったり伸ばす
・前に一步踏み出しながら後方に伸ばした足のストレッチ

ポイント

拭き掃除はモップを使うよりも雑巾がおすすめ◎
二の腕などを鍛えるのに効果があり
家事ダイエットの中でもとくにカロリーが消費されやすい運動です！

◇洗濯物編◇

洗濯物を干しながら背中や下半身の筋力アップ。
・その場で足踏みやつま先立ち
・かごから取る際にゆっくりしゃがんで立ち上がるスクワット
・洗濯物を両手で持って大きく振る

ポイント

洗濯物を畳む動作も姿勢を意識すること◎
身体から離れた場所へ積み重ねていくことで上半身に効果的
量が多いほど回数をこなせます！

◇買い物編◇

買い物袋を持ちながら

肩まわり・二の腕・背中筋力アップ、猫背や肩こりの改善に。

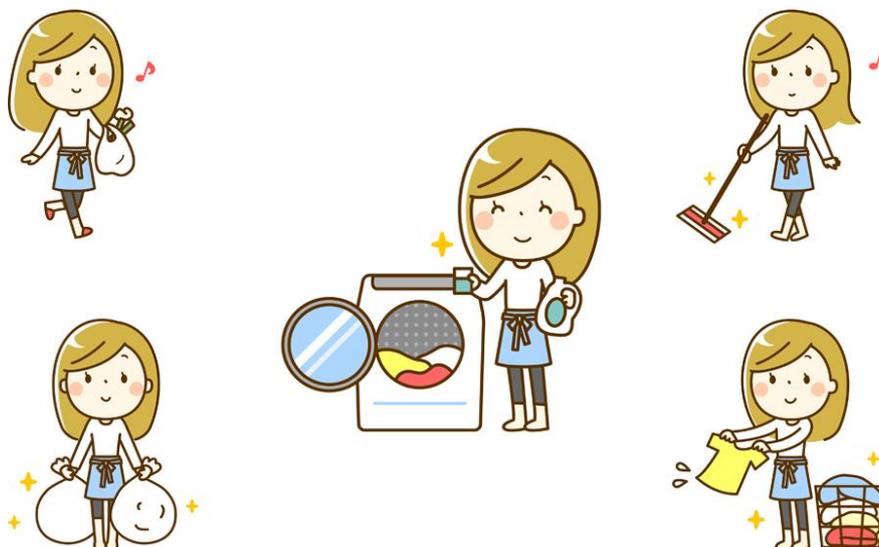
- ・肩甲骨を中央に寄せながら胸をはる
- ・移動時の腕振りや歩幅を大きくする
- ・肘を伸ばしながらかばんや袋を持ち上げる

ポイント

ゴミ捨てに行くときも同様の効果あり◎

重い荷物は腕などを痛めてしまうので要注意です！

時間を確保するのが難しく運動を諦めていた人も
自宅や外出先で一工夫すればエクササイズになります。
家事はできることなら早く済ませたいと思いますが、
余裕があるときひとつの動作をゆっくり大きく行ってみましょう。
また、正しい姿勢を意識するだけでも効果がありますので
ぜひチャレンジしてみてください。



参照: 普段の家事で「ながら筋トレ」