

これならできる! **スキマ時間エクササイズ**

健康づくりを目的とした運動で大事なことは、**少しずつでも長く継続すること**です。「スキマ時間エクササイズ」とは、仕事や家事など日常生活のちょっとした合間に、体をしっかり動かして運動不足を解消し、メタボ、生活習慣病、ロコモを予防しようというものです。運動のために特別な時間をつくる必要がなく、いつでも、どこでも、だれでも行えます。思い立ったときに気軽にできるので継続しやすいのが強みです。

目次

これならできる! スキマ時間エクササイズ3 エアロ・レジスタンス運動とは4 基本の3大エクササイズ7 ① 腕立て伏せ.....8 ② 腹筋.....11 ③ スクワット.....14 コンビネーション・その場ウォーク17 ・コンビネーション.....18 ・その場ウォーク.....21	症状別エクササイズ23 ・メタボ(肥満)予防プログラム.....24 ・糖尿病予防プログラム.....25 ・高血圧予防プログラム.....26 ・ロコモ予防プログラム.....27 ・認知症予防プログラム.....28 ストレスコントロールエクササイズ29 ・リラックス&リフレッシュストレッチ.....30 ・腰痛&肩こり予防・改善ストレッチ.....32
---	--

エアロ・レジスタンス運動 グループメニュー

エアロ・レジスタンス運動 A

・腕立て伏せ①・腹筋①・スクワット①・その場ウォーク①・コンビネーション①

壁腕立て伏せ		P 8
イス・後ろ倒し腹筋		P11
ひざ揺らしスクワット		P14
壁腕立て伏せ・上体ねじり		P18
その場ひざ上げウォーク		P21

エアロ・レジスタンス運動 B

・腕立て伏せ②・腹筋②・スクワット②・その場ウォーク②・コンビネーション②

デスク腕立て伏せ		P 9
イス・ひざ上げ腹筋		P12
イス・スクワット		P15
イス・ひざ上げ⑧腕押し運動		P19
その場つま先立ちウォーク		P21

エアロ・レジスタンス運動 C

・腕立て伏せ③・腹筋③・スクワット③・その場ウォーク③・コンビネーション③

イス・腕突っ張り運動		P 9
イス・横曲げ腹筋		P12
ひざの屈伸運動		P15
イス・腕組み⑧足組み押し合い運動		P19
その場足の巻き上げウォーク		P21

エアロ・レジスタンス運動 D

・腕立て伏せ④・腹筋④・スクワット④・その場ウォーク④・コンビネーション④

腕の横上げ(羽ばたき)運動		P10
イス・エアーサイクル		P13
1歩踏み出し運動		P16
イス・ひざ開き⑧腕閉じ押し合い運動		P20
イス・ウォーク		P22

エアロ・レジスタンス運動 E

・腕立て伏せ⑤・腹筋⑤・スクワット⑤・その場ウォーク⑤・コンビネーション⑤

腕の押し合い運動	P10
イス・腹筋スクィーズ	P13
イス・ひざ水平上げ運動	P16
腰割り&肩入れ運動	P20
その場スーパージョグ	P22

エアロ・レジスタンス運動 F

・スクワット②・腹筋①・その場ウォーク③・メタボ予防②・リラックス①

メタボ(肥満)予防	
イス・スクワット	P15
イス・後ろ倒し腹筋	P11
その場足の巻き上げウォーク	P22
大また&ふつうウォーク	P24
イス・深呼吸&背中腰ストレッチ	P30

エアロ・レジスタンス運動 G

・スクワット④・腹筋④・その場ウォーク⑤・糖尿病予防②・リラックス②

糖尿病予防	
1歩踏み出し運動	P16
イス・エアサイクル	P13
その場スーパージョグ	P22
階段上り下り運動	P25
首の左右&前後ストレッチ	P30

エアロ・レジスタンス運動 H

・スクワット③・その場ウォーク④・その場ウォーク②・高血圧予防②・リフレッシュ①

高血圧予防	
ひざの屈伸運動	P15
イス・ウォーク	P22
その場つま先立ちウォーク	P21
キック&シェイク	P26
胸張りストレッチ	P31

エアロ・レジスタンス運動 I

・スクワット⑤・腕立て伏せ①・その場ウォーク①・ロコモ予防②・リフレッシュ②

ロコモ予防	
イス・ひざ水平上げ運動	P16
壁腕立て伏せ	P8
その場ひざ上げウォーク	P21
かかと落とし運動	P27
太ももストレッチ	P31

エアロ・レジスタンス運動 J

・スクワット①・腕たせ伏せ⑤・リラックス①・認知症予防②・ストレッチ①、②

認知症予防	
ひざ揺らしスクワット	P14
腕の押し合い運動	P10
イス・深呼吸&背中腰ストレッチ	P30
イスウォーク・トントンスリスリ切り替え	P28
イス・上体ねじりストレッチ	P32
肩甲骨寄せストレッチ	P32

健康づくりの目的は、若年世代ではダイエットやたるみ解消という容姿にかかわることが中心ですが、体力が徐々に衰え始める中年世代になると、体調不良や生活習慣病の予防・改善といった問題が切実になってきます。さらに、高年世代になると機能回復、自立生活の維持、そして寝たきりや認知症予防といった人生の深刻な問題にかかわってきます。

元気にイキイキとした生活を送るための健康づくりは、すべての年代に共通したテーマです。時間に追われることの多い現代だからこそ、限られた時間の中で行える運動の重要性が増しています。この冊子で紹介する「エアロ・レジスタンス運動」は、短い時間で高い効果を得ることができます。仕事、家事のスキマ時間を利用して行えるので、積極的に生活へ取り入れていきましょう。