

いつでも

「ながら運動」のすすめ

監修●日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

どこでも

- 運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。
- 日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？



通勤中

にできる「ながら運動」

つり革つま先立ち運動

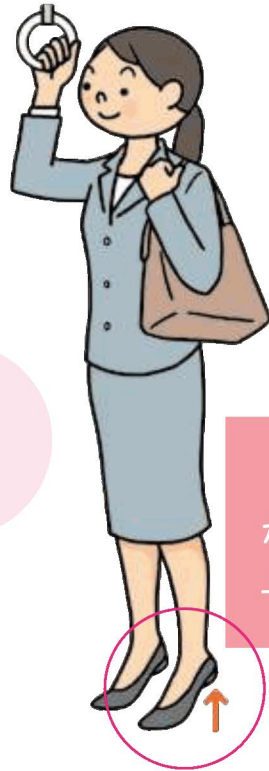
こんな時に 電車、キッチン、電話しながら

効果 ふくらはぎの引き締め、冷え・むくみ予防

時間・回数の目安

30秒×3回／
1日3回

片手でつり革をしっかり握ったら、足を肩幅に開き、あごを引いて背筋を伸ばし、お腹をへこませます。かかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちをキープします。



できるだけかかとを高く上げましょう

慣れてきたら、片足を軽く浮かせてバランスを取り、片足でのつま先立ちに挑戦してみましょう。



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3		4	5
		B				
		6			7	
					E	
8	9		10			
A						
11		12			13	14
		15			16	
						D
17			18			19
						20
		21			22	
					C	
23						24
		G				

タテのカギ

- おめでたい幕の配色です
- 調味料NaClって何?
- 急にエンジンが止まっちゃった!
- テナガザルは長いでしょう
- 貝から生まれる宝石です
- 朝刊より薄っぺらい
- たとえば、武士にとっての刀
- 栗で作る、山の名がついたケーキです
- 肝臓に良いといわれる、黒っぽい貝
- 貨物という意味。サイドにポケットの○○○パンツ
- 世界遺産登録を目指す、日光市の○○○銅山
- 長針と短針が、縦一直線
- 窓口、おばさん、黒髪も
- 電車内の忘れ物ナンバーワン

ヨコのカギ

- 高校球児の聖地です
- ジャックが豆と交換したものは?
- つつく、鶴でさえ返したのに……
- 砂漠にある田んぼです
- お子様ランチに、いろんな国の
- 東対西の勝負
- 阿蘇山はこの県に
- カラオケ上手すぎと思ったら、プロなのね
- リンゴの丸かじりで残るのは?
- 中国の文字
- 眉毛や、眉毛用ペンシルのこと
- 食パンにあって、ドラえもんになし
- 古今亭や林家、笑福亭さんなど
- バレンシアといえば、この柑橘類
- 十二星座で、ハサミを持つけどカニじゃない

ヒント 医療機関を転々と…

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---