

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？



オフィス

のできる「ながら運動」

上体後ろ倒し腹筋

こんな時に デスクワーク、電車、トイレ

効果 お腹の引き締め、冷えの予防

時間・回数の目安

10秒×3回／
1日3回

イスに浅く座り、あごを引きまします。少しだけ背中を丸め、お腹をへこませて力をこめます。



上体を後ろへゆっくりと倒し、背もたれにつく寸前で止めたら10秒間キープ。その後、ゆっくりと元に戻します。

お腹をしっかりへこませてからスタートしましょう



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かたかなで入れてください(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
			G				
		6		7		B	
8	9			10			11
	12		13		F		14
15			16		17		
A							
18		19		D		20	21
		22		23			
24				25			
				E			

タテのカギ

- ボンボン、叩いてみて買うフルーツ
- 直径1.3mm未満。これより太いと「冷麦」に
- 最後は天に任せるしかないわね
- やめて仲直りしなさい!
- 一人対一人のこと
- 小型ノート。生徒○○○○。母子○○○
- ミンミンゼミの名前の由来は?
- むむ、さるもの引っ掻く者め
- クエスチョンマークを日本語で
- ラッコくん、寝るとき体に巻きつける
- 竹のポコポコ
- 本の初めにある見出し
- 落語のお箸、本物でなし
- 食べてスグ寝たけど、ならなかったよ

ヨコのカギ

- グッピーさんのお家、ガラス張り
- 将棋で「前2横1」方向にしか進めない駒
- エアバスは操縦。バスなら?
- もっとも大切な部分。肝心○○○
- この電車、窓から街も空も見えせん
- 縁日で、すくわれた黒いデメくん
- ホルダーにジャラジャラ
- 江戸時代のタクシー?
- タオルケットのケットの意味
- 「四谷怪談」のお岩さんが恨む相手
- 見られているなど、感じる熱い○○○
- 創意○○○。コウフと読めば工事する人
- 項と書きます。浴衣の彼女、色っぽいネ
- 建物は落成式。船は○○○○式

ヒント 細菌やウイルスに注意!

答え

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