

にこにこ通信

6月号

おうちでできる運動をする。

外出自粛やリモートワークなどで家で過ごす時間が増え気づいたら
身体が重い、ウエストがきつい……という人も多いのでは？

1日8000歩のウォーキングと簡単筋トレで運動不足を解消！

簡単にできる筋力トレーニング

ウォーキングはできるだけ毎日、筋トレは1か所につき
週2～3が基本です。

【簡単足上げ筋トレ】

30秒×
2セット



①背筋を伸ばし、手で椅子の座面をつかんで
ひざを少し伸ばした状態にする。

②1から3まで数えながらゆっくり片足を持ち上げ
1から3まで数えながらゆっくりおろす。

【ドローイン法】お腹の深い位置にある横隔膜を鍛えます

①ゆっくりと息を吸いながら

お腹をふくらませる。(3～5秒)

②ゆっくり息を吐きながら

お腹をへこませる(5～10秒)

腹式呼吸のやり方

吐く

口からゆっくり息を吐き出す。体の中
から出し切るようにしてゆっくり時間を
かけるのがコツ。

吸う

鼻からゆっくり息を吸い込む。
へその下に空気をためるように
腹を膨らませる。



イライラや不安など
を吐き出すイメージ



森林などのきれいな
空気イメージ

(3回から4回繰り返す)