

寒い季節になり、運動不足になっていませんか？ 歩き方や座り方を気をつけるだけでも、血糖コントロールの改善や筋力の低下予防につながります。

運動不足の
解消のために

歩き方・座り方と簡単な体操

【歩き方のコツ】



- ・背すじを伸ばし、腕は自然に振り、膝を伸ばす。
- ・前の足はかかとからつく。後ろの足は指先でしっかり蹴り出すことを意識する。

【理想的な座った姿勢】



- ・首、胸、骨盤の中心（写真の○印）を結んだ線が、一直線になる。
- ・股関節、膝関節は、ほぼ直角に。
- ・足の裏が床についている。

【簡単な体操 骨盤上げ】



- ・骨盤を意識しながら、ゆっくり片側のおしりを浮かせる（手が入るぐらい）。
- ・足は床につけたままで。
- ・左右交互に5回ずつ。

【簡単な体操 脚上げ】



- ・背すじを伸ばし片脚を5秒間上げます。
- ・左右交互に2回ずつ。

続けるのが苦手な方は、ラジオ体操やテレビ体操を活用してもいいと思います。

1日に15～20分、週3回ぐらいから始めて、習慣化できるといいですね。体操は、食前・食後すぐは避けましょう。