

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

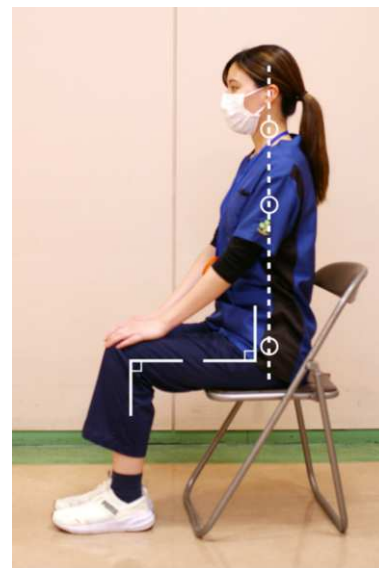
## 歩き方・座り方と簡単な体操

### 【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。