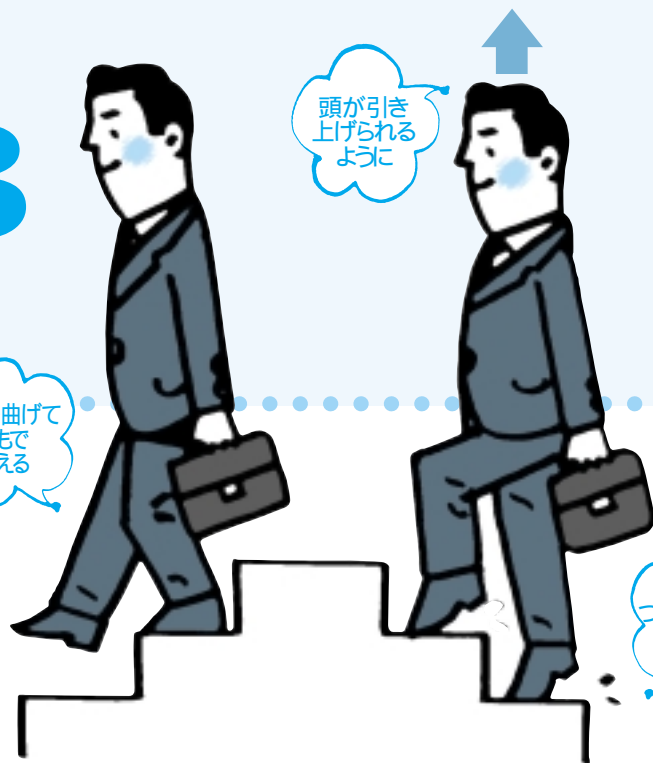


ポイント **3**

ひざを曲げて  
ももで  
支える



### 階段の上り下りで エネルギー消費

階段は筋力アップのチャンス。頭が上に引き上げられるよう意識し、上るときにはつま先立ちでふくらはぎを使い、下りはどすんと下りないで、先に出した足が下の段に着くまで後ろのひざを曲げて粘り、ももの筋肉を使うようにします。

頭が引き  
上げられる  
ように

つま先立ちで  
上る

ポイント **5**

おなかを  
引っ込める



### 電車の中で 軽く背伸び

電車で吊革につかまったときにお勧め。少しかかとを浮かせて、おなかを引っ込め、頭が上に引き上げられるように意識して揺れに耐えましょう。体に軸をつくるトレーニングになるのでゴルフも上達します。

かかとを  
少し  
浮かせる

ポイント **4**

頭が引き  
上げられる  
ように

おへその  
下に力  
を入れる



### 電車を待つ間に 片足バランス

電車などを待つ間に、バランス感覚を養いましょう。片方の足を軽く浮かせて片足立ちになります。おへその下に力を入れて呼吸を楽にしながらバランスをとります。体の中心軸を意識して行いましょう。

片足を軽く  
浮かせて



ポイント **2**

### かばんで 肩こり解消

かばんの重さを利用して肩や背中のこりをほくしましょう。電車やバス、信号を待っているときに、かばんを持っているほうのひじを少し後ろに引いて背中や腕にギュッと力を入れ、5秒くらいキープしたら緩めます。

ポイント **1**

おへその  
下を  
引っ込める

少し  
お尻を  
大殿に

### 歩き方でメタボ腹解消

歩いて通勤している方は、目的地までおへその下を引っ込めて歩きましょう。骨盤が回転しやすくなり腹筋が使われるのでウエストが引き締まります。やや大腿で歩くと、ももやお尻の筋肉も使うことができます。

## くらしの3分間 エクササイズ

黒田 恵美子

健康運動指導士  
ジャスミンケア・フィットネス代表

# 運動する時間がとれない方は 通勤の合間にエクササイズ!

時間がなくて運動できないという人は、通勤の合間を利用しては、ちょっとした工夫でエクササイズの時間に早変わりします。

### 通勤タイムを 上手に利用

メ タボリックシンドロームの予防や体力アップには毎日継続して運動することが大切。でも、わざわざ運動をしようと思ってもなかなか時間がとれないですね。そこで、日常生活の中にエクササイズを取り入れていくことをお勧めします。特に、通勤の合間はエクササイズの格好の時間です。

たとえば、通勤の手段を電車や車などから自転車や徒歩に変えてみると、それだけでかなり運動量を増やすことができます。晴れている日だけでも自転車や徒歩で通勤してみよう。また、電車やバスなどを利用しては、乗っている間や乗り換えの間などにちょっとした意識するだけで、しっかりとエクササイズすることができ