

座り過ぎリスクを軽減

# デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも  
見られる



アクセスは  
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

## 爪先・かかと上げ

爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えるとつまずきにくくなります。

1

イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。



2

爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズムカルに10～20回繰り返します。



## 膝の曲げ伸ばし

ももの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。

1

両手は下ろして座面に乗せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま5秒止めます。



2

鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5秒止めます。これを10回繰り返します。

POINT

できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかり意識して曲げ伸ばししましょう。

