

気軽に読める暮らしのネタ

# イノス INOS マンスリー



News Letter  
2019.5 月

Vol204

## 春に始めたい、健康づくりのススメ

空気や日差しがすっかり暖かくなり、運動や体力づくりに最適な季節になりました！この機会に健康のための運動習慣をつけてみてはいかがでしょうか？定期的な運動は加齢に伴う筋力の低下や、それに伴う骨への負担を軽減する効果もあります。気持ちの良い季節に健康づくりを始めましょう！

### ○気分転換にもなるウォーキング

ご自分のペースで歩いて気分転換にもなるウォーキングは、誰にでもオススメできる運動です。健康づくりに効果的なのは「1日1万歩」といわれており、1,000歩歩くのには約10分かかるため、1日約100分＝約1時間40分歩くのが理想的です。単に家の周りを歩くのではなく、目的地を設定して「歩く動機」をつくるのがオススメです。今日は公園、明日はショッピングなど、気分転換や用事をこなしたりしながら楽しく歩いてみましょう。もっとも、上記はあくまで理想的な歩数と時間なので、できる範囲で続けることが大事です。



## 「筋トレ」なら雨の日でもできる！

とはいえ、毎日がウォーキング日和とは限りません。雨の日でも運動できるように、室内でもできる「筋トレ」もご紹介します。

### ○スクワット

両足を腰の幅に開いて立って、膝をゆっくり曲げながらお尻を後ろに突き出します。

両手はまっすぐ前に伸ばして、背中が曲がらないようにしましょう。膝を曲げるのに3秒、伸ばして立つのに3秒ずつかけて、これを1日15回×2～3セット行いましょう。この動きだけで、下半身全体を鍛えることができます。

### ○プランク（新型腹筋）

床にうつ伏せになり、両肘から手（握りこぶしにすると楽）と、つま先だけを床につけたままで、体全体を宙に浮かせます。肩からかかとまでを一直線に保ちながら、10秒間キープ。人によってできる長さや回数が違うので、最終的に1分間キープできるようになることを目標に、無理のない範囲で行いましょう。全身の筋肉を鍛えられるほか、おなかポッコリにも効果的です。

連休を機に、スポーツやアウトドアの趣味を見つけるのもオススメです。ハイキングやソフトテニスなどは、簡単に始められて続けやすい趣味です。一番大事なのは、楽しく継続すること。あなたに合った運動習慣を見つけてください！

全国に広がる家づくりネットワーク

# INOS

イノスグループ

# 株式会社 創建

幸田町大字菱池字下田9-1

TEL : 0564-62-7700