



今、この瞬間から
背筋を伸ばせ!

Q 姿勢をよくしたところで
何がわるの?

A よい姿勢は
筋肉を刺激する!

よい姿勢を意識すると、腹筋や背筋が刺激されます。また、スタイルもよく見えます。体幹の筋力が弱いと、すぐに崩れた姿勢になってしまうため、すでに筋力が落ちている人にとっては、姿勢をキープするだけでも、効果的です。

せめてこれだけはやろう



VOICE

下腹に効いている実感アリ

背中の上字カーブを意識すると、自然とお腹部分に力が入るのが分かる! 姿勢を正すだけでも下腹に効いている気が!! (49歳・男性)

肩こり&腰痛の予防にも◎

デスクワークで猫背姿のせいか、肩こりや腰痛に悩むこと数年。座り方を意識して、体への負担が軽くなったのか、悩みが解消! 姿勢の大切さを実感中。 (39歳・女性)



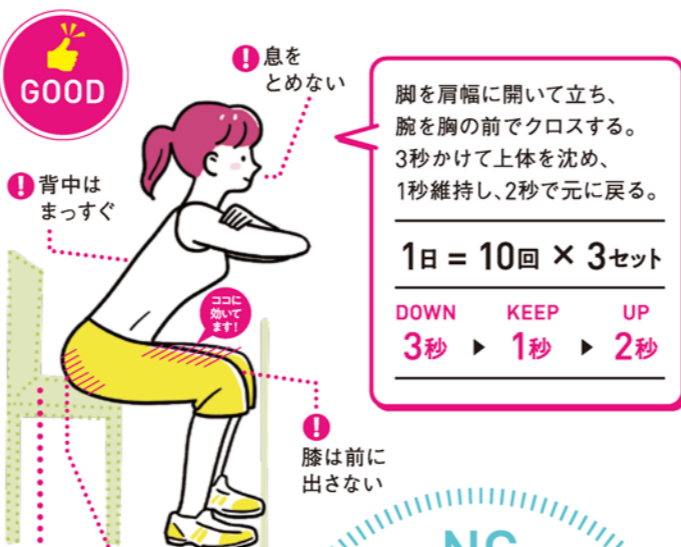
たった**3分**、週**3回**!
本当に効く! **スクワット**

Q なぜスクワット?
むしろ出たお腹が
気になるんですけど...

A 鍛えるべきは
下半身!

全身の筋肉の6~7割は、下半身にあります。下半身を鍛えると、効果的に代謝アップができ、太りにくい身体になるため、お腹を引き締めることにもつながります。運動が苦手な人、最近動いていない人ほど効果が出ますよ。

スクワットは、
下半身トレーニングの
王者です



VOICE

筋肉痛は効いている証拠

最初は10回やるだけで、足がプルプルして筋肉痛に。効いている証拠と思い、2日に1回続けてみたら、お尻が少し引き締まり、ヒップアップの実感が出てきた! (36歳・女性)

カラダが軽くなった!

年々太ってきてカラダが重い毎日。スクワットを始めたところ、筋肉がついたせいか、オフィスの階段もリズムミカルに上がれるようになった気が。 (43歳・男性)



いつもの移動が運動に変わる!
実はすごい! **速歩き**

Q 疲れるから
あんまり歩きたく
ないんですよね...

A 疲れの原因は
スタミナ不足!

「疲れるから体を動かさない」という状態が続くと、ますます筋肉が減りスタミナも落ちて、さらに疲れやすくなるという悪循環に陥ります。まずは毎日の運動や買い物など、日常の移動を速歩きに変えてみましょう。

日頃からスクワットで脚力をつけておけば、楽に歩けますよ!



心拍数をアップする速歩き!
いつでもどこでもやってみよう!



VOICE

歩いて気分スッキリ

駐車場から職場までのダラダラ歩きを速歩きに変えた。思ったより息が上がって、爽快感あり! 体重もいつの間にか2kg減っていてビックリ! (40歳・男性)

速歩きが快感に!

ウォーキングの時間は取れないけど、とにかく移動を速足にチェンジ! 最近は、スピードを上げて他の人を追い抜くのが快感に。歩きやすいように、通勤靴もパンプスからスニーカーにチェンジ! (50歳・女性)



疲れも不調もズバリ解決!
最強の歩き方、1日**8,000歩**
そのうち、速歩き**20分**!

運動に関する研究では、「歩数」と「速歩き時間」の両方が病気の予防に関係しているといわれています。1日の**トータル歩数**が8,000歩、そのうち**速歩き20分**で、様々な生活習慣病の予防ができます。

速歩きに慣れたらチャレンジ!

「1日の歩数・速歩時間」と「予防できる病気」との関係

歩数	速歩時間	予防できる病気・病態
4,000歩	うち5分	●うつ病
5,000歩	うち7.5分	●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	うち15分	●がん ●骨粗しょう症 ●骨折
8,000歩	うち20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症
10,000歩	うち30分	●メタボリックシンドローム
12,000歩	うち40分	●肥満

※12,000歩・速歩き40分以上の活動をしていても、病気の予防効果はほとんど高まりません。
参考:中之条研究(青柳幸利・東京都健康長寿医療センター研究所)

アイテムの力を借りるのもあり!



できることから始めよう!

気合いを入れて激しい運動をしなくても、日常生活を工夫するだけで運動につながります。あまり気負わず、今の自分にできることを探して始めてみませんか。

チャンスはあなたがつくる

人は家族や仲間が誘ってくれると取り組みやすくなります。何かははじめようと思ったら、遠慮せず、周りの人を誘ってみましょう。周りの人に誘われたらチャンス到来! 誘いに乗ってチャンスを逃さないようにしましょう。

