

スキマ時間に毎日からだを動かそう！

監修：都竹茂樹（熊本大学 教授システム学研究センター・教授）

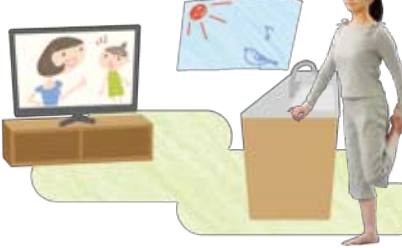
月

ストレッチ

（目安は30秒。息を細く長く吐きながら）

朝ドラを見ながら 太もも前のストレッチ

- ★台に片手をつく
- ★反対側の足首を持ち、息を吐きながらかかとをお尻につける



体幹トレ

（目安は30秒。息を細く長く吐きながら）

朝礼中に もたれたフリ

- ★イスに浅く座る
- ★背もたれに触れないギリギリの位置まで、上体を倒して30秒間キープ



4秒筋トレ

（目安は10回。上げる・下げるなどの各動作は4秒で）

PC作業に疲れたら スクワット

- ★両足は肩幅にひらく
- ★つま先は外向き30度
- ★手は腰にあてる
- ★顔は正面に向ける
- ★息を吐きながら、立ち上がる



ストレッチ

（目安は30秒。息を細く長く吐きながら）

ワンコを愛でながら 股関節のストレッチ

- ★両ひざを90度に曲げて立てる
- ★片ひざを内側に倒し、反対側の足をひざの上にのせる
- ★倒している足側のお尻が床から浮かないように※できる範囲で



火

会社に着いたら 首のストレッチ

- ★片手を腰のあたりに
- ★反対の手を後頭部に
- ★息を吐きながら、顔を斜め右に倒す
- ★反対側も同様に



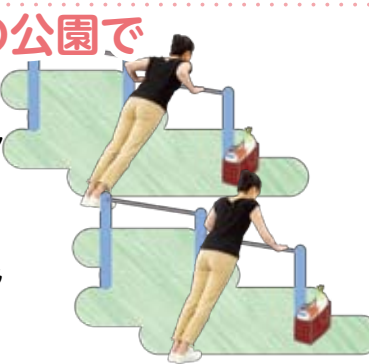
コーヒーのドリップ中に ヒップアップ

- ★片足で立ち、おなかに力を入れながら上体を倒す
- ★上げた足と同じ側の手を前方に伸ばして、30秒間キープ
- ★反対の手足も同様に



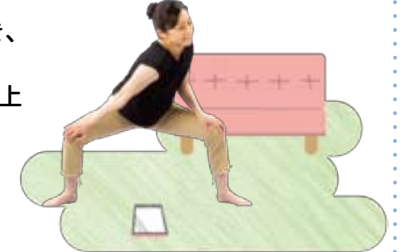
買い物帰りの公園で 腕立てふせ

- ★両手はバストラインの位置
- ★脇は30度にひらく
- ★肩・腰・足首は一直線
- ★息を吐きながら、ひじを伸ばす



スマホで電話しながら 肩甲骨と股関節のストレッチ

- ★両足を大きくひらき、両手を太ももに置く
- ★肩を入れる感じで、上体をひねる



水

自動販売機の前で何を飲むか考えながら 胸と肩甲骨のストレッチ

- ★足を肩幅にひらいて、壁から少し離れて立つ
- ★片方の腕を胸の高さに上げ、ひじから手を壁につける
- ★胸を張り、ゆっくり真横に向く



雑誌を読みながら ブリッジ

- ★ひじとひざを支点に上体を浮かす
- ★おなかに力を入れる。息を吐きながら30秒間キープ
- ※肩、腰、ひざは常に一直線



サスペンスを見ながら レッグレイズ

- ★イスに横向きに腰掛ける
- ★上体を倒す（起こすほどキツイ）
- ★両手で体を支える
- ★息を吐きながら両足を引き上げる



家族団らんしながら 背骨のストレッチ

- ★イスに座る
- ★片手は腰、もう一方はひざに、体をひねる



木

猫にえさをやりながら 背中ストレッチ

- ★両手を組む
- ★息を吐きながら、背中を丸めていく
- ★両手をできるだけ前に突き出す



打ち合わせしながら 座ってひざ上げ

- ★イスに座る
- ★息を吐きながら、片方の足を持ち上げ、30秒間キープ
- ★反対の足も行う



仕事のひと休み中に ひじで壁押し

- ★壁にもたれかかり、足を一歩前に出す
- ★両脇を締め、息を吐きながらひじで壁を押す



歯磨きしながら 脇のストレッチ

- ★腕を上げ、壁に寄りかかる
- ★ひじを曲げ、腕を壁に押しつけるようにして脇を伸ばす



金

花に語りかけながら お尻のストレッチ

- ★イスに座り、一方の足を持ち上げ、太ももの上にのせる
- ★息を吐きながら上半身をゆっくり前方に倒していく



子どもをお昼寝させながら 腰上げ

- ★横向きに寝る
- ★ひじと足を支点に腰を浮かす
- ★息を吐きながら30秒間キープ
- ※肩、腰、足は常に一直線
- ※きつい場合は、ひざについて



畳拭きのあとで お尻あげ

- ★仰向けに寝る
- ★肩とかかとを支点にして、息を吐きながらお尻を持ち上げる



トイレのついでに 太もも裏のストレッチ

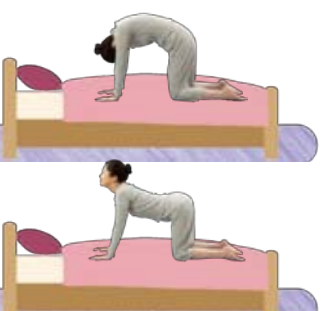
- ★イスに浅く座る
- ★かかとを床につけ、つま先を上げる
- ★胸をはったまま上半身を倒す



土・日

朝起きて キャットストレッチ

- ★両手両ひざを床につける
- ★頭を下げ、へそをのぞき込むように背中を丸め、静止する
- ★今度は天井を見るように背中をそらす



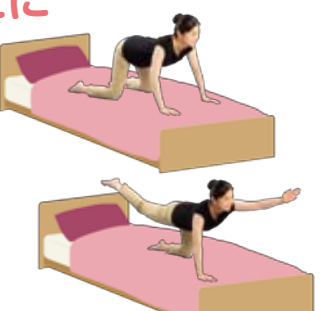
シーツを洗濯する前に スカイダイビング

- ★うつぶせになり、両ひじを曲げる
- ★両手両足をゆっくりと持ち上げる
- ★息を吐きながら、30秒間キープ



お昼寝したあとに 手足伸ばし

- ★両手両ひざを床につける
- ★左手と右足を床と平行になるまで持ち上げる
- ★元に戻す（2回目以降は、ひじとひざをタッチさせる）



子どもと話しながら 股関節のストレッチ

- ★前後に足を大きくひらき、体を深く沈める



※運動をする際は、動きやすい場所で行いましょう。また机や壁は強度があるか、イスは安定しているものが確かめてから始めましょう。

280

環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物性インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版 HE162110-S19

メタボ予防は

ちょちょいの

ちょいトレ

空いた時間に気軽に実践！

メタボを予防して、元気で健康的な生活を送りましょう。

食事は「和食・よくかむ・お茶お水」から始めましょう。

「ちょいトレ」のポイント動画はこちらから！

<https://www.tkhs.co.jp/DVD00040S/index.html>



2019年 カレンダー（毎日体を動かし、体操をした日にはカレンダーに○をしましょう）

祝日法改正や諸事情により、祝日・休日・行事が変更または中止になる場合があります。祝日等未定日については、全国カレンダー出版協同組合連合会の記載方法に準じています。

1January

日	月	火	水	木	金	土
		1 成人の日	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2February

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 国土地の日の	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3March

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 春分の日	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4April

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30 こどもの日				

5May

日	月	火	水	木	金	土
			1 こどもの日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 こどもの日	7 こどもの日	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 山の日	13 海の日	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
29	30					

10October

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 体育の日	15	16	17	18	19
20	21 即位礼正殿の式	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11November

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 体育の日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤王祭の日
24	25	26	27	28	29	30

12December

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 天皇の誕生日	24	25	26	27	28
29	30	31				

鹿児島県歯科医師国民健康保険組合