

いつでも どこでも エクササイズ

思いついたら筋トレ!  
人知れず筋トレ!

# 0円ジム 始めましょう!



「運動する時間がない」を  
言い訳にしない!

通勤の電車の中やデスクワークのちょっとした合間に…自宅でも、家事の合間やふとしたスキマ時間を利用してトレーニングをしてみませんか? 「ジムに通う時間がない!」という人にぴったりの気軽で手軽なトレーニング。「0円ジム」で健康習慣を始めましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための行動を優先し、影響のない範囲で取り組んでください。

## 通勤途中に

### 高層階オフィスへ 階段で登頂

高層階オフィスにお勤めの方におすすめ。本格的な登山装備がなくても、毎日程度の疲労感と達成感が味わえる。最上階の方は遅刻に注意しよう。



### すました顔して つま先立ち通勤

電車で座ろうなどと思わず、揺れる電車の中でつま先立ちをすれば、脚の筋肉に負荷がかかって効果抜群。さらに、ふくらはぎの突っ張りを意識しながらつま先の上げ下げを繰り返すと下半身の代謝がよくなってダイエット効果も。つり革や手すりにつかまってバランスを崩さないように。



### ひと駅早歩きでカロリー消費

日頃の運動不足を補うには、何といたってもウォーキングがおすすめ。最寄り駅のひと駅手前で降りた場合、約2km、早歩きで15分程度(個人差あり)。行き帰りで1日約30分歩くだけで、血行促進や脂肪燃焼などが期待できます。カバンはリュックサックがおすすめです。

ミサワ健保に加入する皆さまは…

# 運動習慣が 足りません!

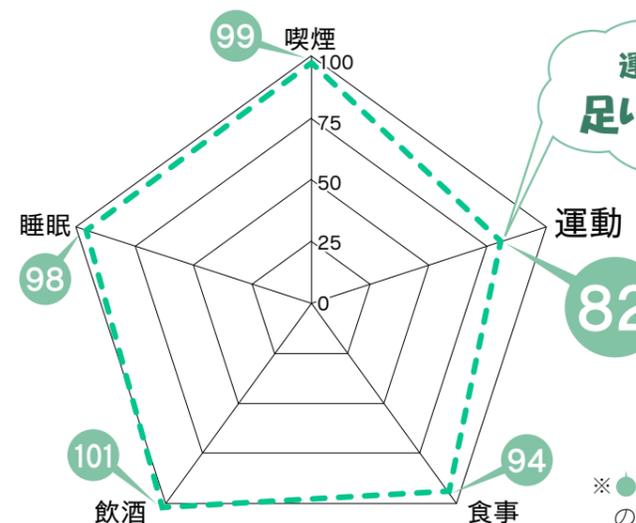
2019年度版「健康スコアリングレポート※」によると、適正な生活習慣を有する者の割合について、ミサワ健保は「運動」の項目において、全健保組合の平均を大きく下回ることがわかりました。

つまり、ミサワ健保に加入する皆さまは、運動習慣が足りていないことになります。

運動習慣は、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム(運動器症候群)などを予防するだけでなく、心肺機能、メンタルヘルス、生活充実度の向上など、心身にさまざまなよい効果をもたらします。

積極的に体を動かす習慣をもつようにしましょう!

※加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、いわば「健康の通信簿」です。



運動習慣が  
足りません!



※●内の数値は、全健保組合平均を100とした際のミサワ健保の相対値。数値が高いほど良好な状態を示す。

### Another Data

## ミサワ健保のデータでも、 同様の結果が出ています!

ミサワ健保が実施した、2019年度6月時点の被保険者の健康診断データの集計においても、生活習慣の運動不足率は77.1%でした。



# 飲み屋で

## 軽く立ち飲みでも つま先立ち、からのスクワット

仕事帰りにちょっと一杯。立ち飲み酒場では、つま先立ちから始めてスクワットに発展させてみよう。デッドリフト、ベンチプレスと並ぶ筋トレBIG3の中で、唯一道具を使わないで全身の筋肉を刺激するのがスクワット。脂肪燃焼効果も高いので、脂っこいおつまみやお酒のカロリーもその場で消費してしまえるかも。



## 酔う前に鍛える！ メガジョッキ・ダンベル



飲み会でビールを何杯もおかわりするぐらいなら、はじめからメガジョッキもしくはピッチャーを注文して、上腕筋を鍛えよう。ジョッキを肩の高さでキープして負荷をかけながら、こぼさないように上下に振りましょう。上司の説教中も休まないように。

# オフィスで

## 1回1分、空気椅子で 足腰を鍛えよう

スクワットと並び下半身の筋肉増強に効果があるのが、空気椅子。壁に背を向けて立ち（壁なしでもOK）、脚は肩幅よりやや広め、腕を組んで背筋を伸ばし、少しずつ腰を落とし、太ももと床が平行になった所でストップ。1分間キープが目安です。



## デスクワークしながら 太ももを引き締めよう！



いすに浅く腰掛け、両膝を合わせてペットボトルを太ももに挟むだけ。一見なんでもないようですが、長い時間挟んでいると、だんだんキツくなって脚がプルプルしてきます。地味なエクササイズですが、デスクの下なので、誰にも気づかれず、太ももを引き締められます。

## コピーをとるときは ヒップアップ運動

お尻に意識を集中させながら、片足を真うしろに15cmほど上げて10秒間キープするレッグアップは、コピー機の前で待っているわずかな時間でもできるヒップアップエクササイズ。続けられれば、社内のライバルをも振り向かせる美尻効果が期待できます。

# 自宅で

## テレビを見ながら ごろ寝エクササイズ

腹筋運動=キツイと決めつけてはいませんか？ リビングで寝ころんだ姿勢のままでも、お腹にちょっとした負荷をかけてあげることで、十分効果はあります。たとえばクッションひとつでもOK。楽しみながら工夫してみてください。



## 洗濯物干し 青空スクワット

洗濯物を干す時間もしっかり利用しましょう。洗濯物カゴは台の上ではなく下に置いて、洗濯物を1枚とるごとにゆっくりしゃがみ、ゆっくり立ち上がります。背筋をピンと伸ばして片足を半歩前に出すと効果的。片足ずつ洗濯物10枚を目安に毎日続けられれば、ヒップや太ももの引き締めにも効きます。



# 公園で

## ランチのあとは昼寝？ じゃなくてベンチサイズ！

天気の良いお昼休みは、絶好の筋トレタイム。公園のベンチで仰向けになって、膝から下を直角に地面に下ろし、腕は胸の前でクロス。上体起こし（クランチ）を10回×3セット。休憩中のOLさんにもさりげなくアピール。午後の仕事もそのままのいきおいでGO！



## 伸ばす、またぐ、飛び越える、公園の柵は万能ストレッチマシン

道路との境界や車止めに設置されている金属の柵は、筋トレには絶好のマシンになります。まず手始めに、アキレス腱を伸ばしたり開脚の支えに利用。次は左右交互に脚をできるだけ高く上げてまたぎ、股関節のストレッチ。上級者は往復ジャンプで脚力を強化するなど、公園の柵はさまざまな使い方ができます。



運動のチャンスは意外にあるものです。このように、ふとしたチャンスを見つけて取り組んではいかがでしょうか？