

平成29年度 **ライザップ**による 健康セミナーを開催しました

日 に ち 平成29年11月18日(土)

場 所 関東信越税理士国保組合保健センター

当日は50名を超える参加者にお越しいただきました。
体型が劇的変化するビフォーアフターのCMが衝撃すぎるライザップさんのセミナーは、厳しめなのかと思いきや、毎日の食事を少し変える、無理のないトレーニングを心がけるなど、日ごろの生活習慣、特に食事が大切になることを実感するものでした。特に経済アナリスト、森永 卓郎氏が重度の糖尿病を改善した話しは興味深かったです。



自宅

でできる「ながら運動」

その場ひざポンウォーク

こんな時に テレビを見ながら、歯みがきしながら

効果 脂肪燃焼、バランス力UP、転倒予防

いつでも どこでも

「ながら運動」 のすすめ

運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？

監修 日常ながら運動推進協会代表
長野 茂

時間・回数の目安

1秒に1歩のペースで
60秒/1日2回

両足を肩幅に開いて背筋を伸ばし、お腹をへこませます。
左右交互にひざを上げ、右手で右ひざを、左手で左ひざを軽くタッチします。慣れてきたら、ひざを高く上げて同様に行います。



着地は力まず
コントロールしながら
下ろしましょう

余裕があれば、上体をねじり、右手で左ひざを、左手で右ひざをタッチしてみましょ。

