



3月の安心かわら版

3月の主な行事

| | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 3日 | : ひなまつり | 15日 | : 靴の記念日 |
| 6日 | : 啓蟄 | 21日 | : 春分の日 |
| 14日 | : ホワイトデー | 27日 | : さくらの日 |



生活にある身近な運動



運動不足だな～と感じていませんか？

スポーツだけが運動ではありません！

日常生活の中でしっかり体を動かすことで、運動不足を解消しましょう。

疲れているから・・・、面倒だから・・・、と言ってつついっついゴロゴロしてお過ごしのかたは、通勤中・仕事中にプラスαのエネルギー消費をしてみませんか。

<生活にある運動とは>

・歩くときは大股歩き

歩く時は歩幅をいつもより10cm大きく。かかとから着地して、つま先をけりだすように歩きましょう。大股で早歩きすると、普通に歩くときより2倍のエネルギーを消費できます。

・できるだけ階段を使う

階段を上るときはひざを高く上げ、1段飛ばす気持ちで勢いよく上がる。

階段を下りる時は背筋を伸ばし、お腹を引き締めながら片足に重心をかけつつ、ゆっくり下りる。

<通勤時間を利用して>

・ミニスクワット

つり革や手すりなどを握り、背筋をまっすぐに伸ばして立ち、お腹を引き締める。

軽くひざを曲げ、1～2分その状態を維持する。

<仕事中にオフィスで>

・足浮かし

イスに浅く座り、両足を肩幅に開く。あごを引いて背筋を伸ばし、お腹を引き締める。

両足を少し浮かせた状態を8秒間保ち、4秒かけながらゆっくり戻す。

・肩甲骨寄せ

イスに浅く座り、両手を後ろに回し指を組む。そのまま両手を後ろに伸ばし、肩甲骨を真ん中に寄せるようにしながら、胸をそらせる。

その状態で30秒保つ。さらに両手を上げて15秒保ち、下げた状態で15秒保つ。

<家庭で>

・テレビを見ながらスクワット

肩幅程度に足を開き、お尻を後ろに引いて上体をやや前傾し、膝がつま先より出ないようにしてゆっくりと腰を落とす。

ゆっくりと立ち上がる。(立ち上がり切らずに再びしゃがみ込むとさらに効果的です)



ご加入中の保険の

ご確認, ご質問 etc. ...

他社証券でもOK!!

お気軽にご相談ください。



レジアスインプクト株式会社
chichibu@rezeous.co.jp

〒369-1872 埼玉県秩父市上影森815

TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録お願いします!