

立山町メタボ予防通信⑫

～脱メタボ大作戦～

「へらそう！内臓脂肪 ふやそう元気と笑顔」



座っている時間が長いほど、生活習慣病を発症するリスクが高くなります。
少しでも身体を動かすことで健康により効果があります。
今回のメタボ予防通信では、手軽にできる運動を紹介します。

1. かかと上げ



まずは、今より10分多く、
身体を動かしましょう！



効果

- ・主にふくらはぎを鍛える
- ・全身の血流がよくなる
- ・むくみや冷え性の改善につながる。

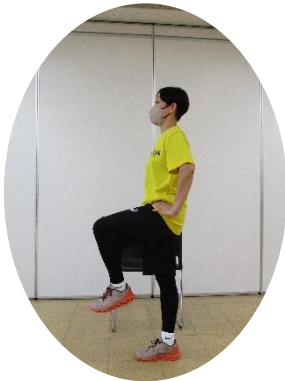
CHECK



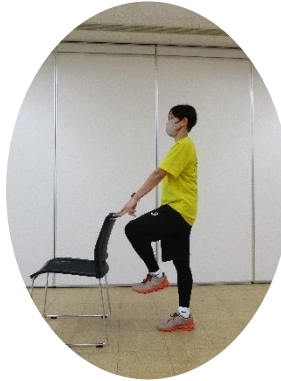
①両足を肩幅程度に開き、
壁や椅子につかまる。

②かかとをゆっくりと、
できるだけ高く上げる。

2. 片足立ち



椅子：横の場合



椅子：前の場合

効果

- ・下半身の筋力アップ
- ・バランス能力の向上
- ・体幹を意識することで、
姿勢改善につながる。

CHECK



①椅子や壁につかまり、
片足を上げる。

②軸足にしっかり重心を移動させ、
よい姿勢をキープする。

最初は10秒から始めましょう。
目標は60秒！

3. 骨盤体操



骨盤を倒す

①息を吐きながら、腰を丸めて骨盤を倒す。



骨盤を起こす

②息を吸いながら、腰を反らせて骨盤を起こす。

効果

- 骨盤まわりの柔軟性や筋力アップ
- 腰痛予防や改善
- 体幹を意識することで、姿勢改善につながる。



4. おしり歩き



身体をひねる

効果

- 歩行動作の改善
- 腹囲の引き締めも期待できる。



まずは5往復

「1・2・3・4で座面前→背もたれ」

「5・6・7・8で背もたれ→座面前」

体重を左右に移動させながら、おしりで座面を歩く。
腕を振って、大きく動かす。
慣れてきたら、身体をひねることを意識する。

厚生労働省作成「標準的な運動プログラム」では、生活習慣病の発症リスクがある方などを対象に、疾患(高血圧・糖尿病・高脂血症など)や年齢別に具体的な運動の種類(ウォーキング、水泳、筋トレなど)・量(速度・負荷量や運動時間)がリーフレットにまとめられています。



厚生労働省作成
「標準的な運動プログラム」

これまでのメタボ予防通信でも「運動」について紹介しています。
メタボ予防通信③、⑥、⑦をご覧ください。



<お問い合わせ先> 立山町保健センター
電話：076(463)0618
住所：立山町前沢1169 元気交流ステーション3階

これまでの「立山町メタボ予防通信」は、町ホームページからご覧いただけます。
こちらのQRコードでアクセスできます。

