

# 立山町メタボ予防通信③～運動編～

## 「脱メタボ大作戦～あなたの努力が実を結ぶ～」

メタボリックシンドローム、いわゆるメタボの原因は、偏った食事、運動不足、過度の飲酒、ストレス等による生活習慣の乱れによるものです。メタボを予防するためには、ご自身の生活習慣を見直し、生活習慣を改善することが必要です。

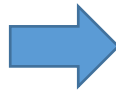
運動は「健康によい。」とわかっているけれど、継続することが難しいと感じている方はおられませんか？お家の中でも取り組みやすい簡単な運動法をご紹介します。ぜひ実践してみましょう！

### スクワット

1日10回から始め、余裕があれば2～3セット（腰が痛い方は5回から）行いましょう！  
ゆっくり行うことで、負荷がかかり効果的です！

①

手は腰に！  
足を肩幅に！



②

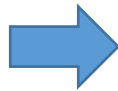
椅子に座るように腰を下げる。腰を下げた時に膝が、爪先よりも前に出ないように！



### ドローイン

床の上に仰向けになり、腹をぐっと凹ませる。10～30秒程度凹ませた状態でキープ。呼吸を止め、ゆっくり戻す。

①



②

腹筋で内臓を抑える感じ！



### その場足踏み

その場で足踏み2～3分。更に強度を上げて一生懸命歩きましょう！



太腿をしっかりあげましょう！

### 座って足踏み

手足を大きく動かし、座ったままウォーキングしましょう！

