

# 健康的な運動をして

## 脂質・血糖値を下げよう!



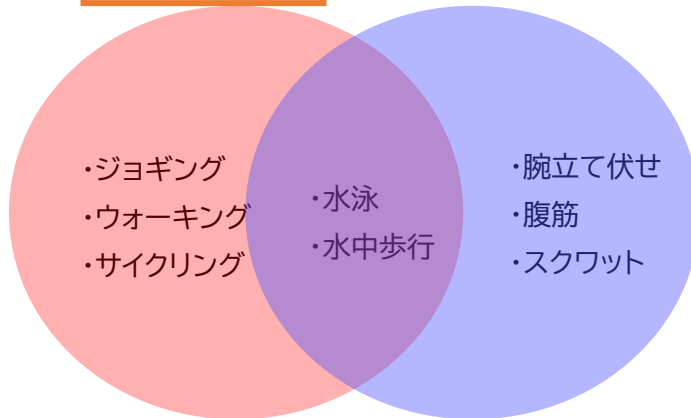
一般的に健康的な運動は中等度の運動を一日 30 分以上、週 180 分以上とされています。

ですが毎日となると中々難しいですね。

実は運動には大まかに分けて糖や脂肪酸をエネルギー源として消費する「有酸素運動」と、筋力に負荷をかけて増やす「無酸素運動」があります。

### 有酸素運動

### 無酸素運動



運動がどちらに属するか理解したうえで効率的に取り入れることで、キツイ運動を長く続けるのではなく、簡単な運動を少しの時間で毎日行うだけでも十分効果が期待できます。今回は日常生活でも出来る簡単な運動を紹介します。ぜひやってみましょう

### 無酸素運動

#### スロースクワット

- ① 足を肩幅程度に開き膝を軽く曲げる
- ② 5秒かけて下がり、動きを止めずに5秒かけてあがる
- ③ 朝晩 各計 5回ずつ 行う



### 有酸素運動

#### 歩き方の改善

- ① 顎を引き、肩の力を抜く
- ② 背筋の伸ばして、目線は前に
- ③ 踵から地面を踏み指先で蹴りだすように歩く
- ④ 一日 20分 8000歩を目標にする

### 無酸素運動

#### 簡単な腹筋

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる
- ② 両手を膝に当てて起き上がれるところまでゆっくり起き上がる
- ③ 5回繰り返す

### 有酸素運動

#### 階段昇降

- ① ゆっくりと片方ずつ一段目を昇り背筋をまっすぐにして立つ
- ② 昇った方とは逆の足からゆっくりと降りる
- ③ 約 10分繰り返す

