



# 健康コラム

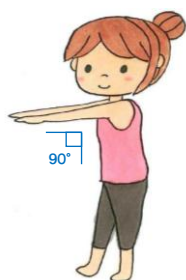
2026年  
1月号

運動不足や筋力低下が気になるあなたへ。家庭や職場の隙間時間にできる簡単筋トレをご紹介します！無理なく体を動かして寒い冬を元気に過ごしましょう！

## スロースクワット

筋肉全体の約7割が下半身にあります。そのため、スクワットで下半身を鍛えることで代謝が上がり、痩せやすい体になります。血流も良くなり、むくみや冷え症が改善したり、成長ホルモンの分泌が活性化するため、若返りも期待できます！！

### 1 背筋を伸ばしてまっすぐに立つ



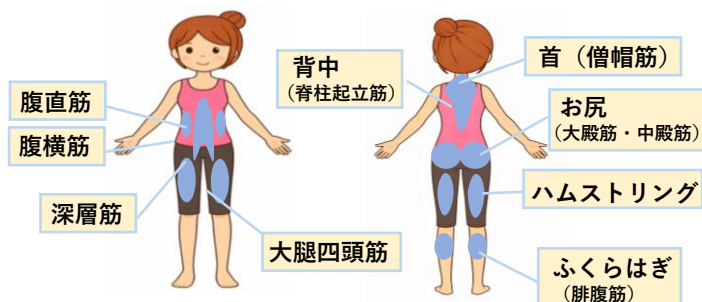
- ・両足を肩幅に開く
- ・膝とつま先が同じ向きになるように立つ
- ・腕は前に伸ばすか、頭の上で組む

### 2 太ももが床と平行になるまで曲げる



- ・つま先が膝よりも前に出ないように（おしりを後ろに突き出す）
- ・3～5秒かけて下がり、3～5秒かけて上がる
- ・膝は伸ばしきらない
- ・朝晩5回ずつ行う

## スクワットで鍛えられる筋肉



## 座って足の上げ下げ



背筋を伸ばして  
イスに深く座る



手でイスの座面に  
つかまりながら、  
両足を前に上げて  
3秒維持して下ろす



片足ずつ上げて、  
それぞれ3秒ずつ  
維持する

## つま先立ち



信号待ちしているときに

キッチンで

テレビを見ながら

ふくらはぎを意識してつま先立ちをする

ヒラメ筋が鍛えられてバランス感覚がよくなる  
冷えやむくみの改善にも効果がある！