



2026年
1月号

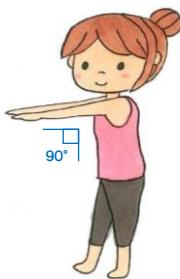
健康コラム

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



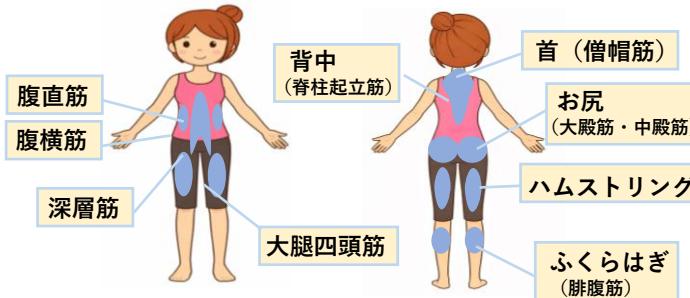
- 両足を肩幅に開く
- 膝とつま先が同じ向きになるように立つ
- 腕は前に伸ばすか、頭の上で組む

2 太ももが床と平行になるまで曲げる

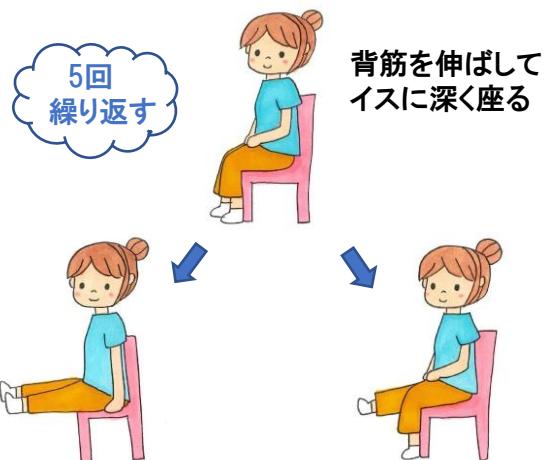


- つま先が膝よりも前に出ないように（お尻を後ろに突き出す）
- 3~5秒かけて下がり、3~5秒かけて上がる
- 膝は伸ばしきらない
- 朝晩5回ずつ行う

スクワットで鍛えられる筋肉



座って足の上げ下げ



手でイスの座面につかりながら、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！