

# メタボ予防はちょよいのちょいトレ



空いた時間に気軽に実践！  
メタボを予防して、元気で健康的な生活を送りましょう。食事は「和食・よくかむ・お茶お水」から始めましょう。

「ちょいトレ」のポイント動画はこちらから！

<https://www.tkhs.co.jp/DVD00040S/index.html>

月  
火  
水  
木  
金  
土・日

ストレッチ (目安は30秒。息を細く長く吐きながら)	体幹トレ (目安は30秒。息を細く長く吐きながら)	4秒筋トレ (目安は10回。上げる・下げるなどの各動作は4秒で)	ストレッチ (目安は30秒。息を細く長く吐きながら)
<b>朝ドラを見ながら 太もも前のストレッチ</b> ★台に片手をつく ★反対側の足首を持ち、息を吐きながらかかとをお尻につける	<b>朝礼中にもたれたフリ</b> ★イスに浅く座る ★背もたれに触れないギリギリの位置まで、上体を倒して30秒間キープ	<b>PC作業に疲れたら スクワット</b> ★両足は肩幅にひらく ★つま先は外向き30度 ★手は腰にあてる ★顔は正面に向ける ★息を吐きながら、立ち上がる	<b>ワンコを愛でながら 股関節のストレッチ</b> ★両ひざを90度に曲げて立てる ★片ひざを内側に倒し、反対側の足をひざの上にのせる ★倒している足側のお尻が床から浮かないように ※できる範囲で
<b>会社に着いたら 首のストレッチ</b> ★片手を腰のあたりに ★反対の手を後頭部に ★息を吐きながら、顔を斜め右に倒す ★反対側も同様に	<b>コーヒーのドリップ中に ヒップアップ</b> ★片足で立ち、おなかに力を入れながら上体を倒す ★上げた足と同じ側の手を前方に伸ばして、30秒間キープ ★反対の手足も同様に	<b>買い物帰りの公園で 腕立てふせ</b> ★両手はバストラインの位置 ★脇は30度にひらく ★肩・腰・足首は一直線 ★息を吐きながら、ひしを伸ばす	<b>スマホで電話しながら 肩甲骨と股関節のストレッチ</b> ★両足を大きくひらき、両手を太ももに置く ★肩を入れる感じで、上体をひねる
<b>自動販売機の前で何を飲むか考えながら 胸と肩甲骨のストレッチ</b> ★足を肩幅にひらいて、壁から少し離れて立つ ★片方の腕を胸の高さに上げ、ひじから手を壁につける ★胸を張り、ゆっくり真横を向く	<b>雑誌を読みながら ブリッジ</b> ★ひじとひざを支点に上体を浮かす ★おなかに力を入れる。息を吐きながら30秒間キープ ※肩、腰、ひざは常に一直線	<b>サスペンスを見ながら レッグレイズ</b> ★イスに横向きに腰掛ける ★上体を倒す（起こすほどキツイ） ★両手で体を支える ★息を吐きながら両足を引き上げる	<b>家族団らんしながら 背骨のストレッチ</b> ★イスに座る ★片手は腰、もう一方はひざに、体をひねる
<b>猫にえさをやりながら 背中ストレッチ</b> ★両手を組む ★息を吐きながら、背中を丸めていく ★両手をできるだけ前に突き出す	<b>打ち合わせしながら 座ってひざ上げ</b> ★イスに座る ★息を吐きながら、片方の足を持ち上げ、30秒間キープ ★反対の足も行う	<b>仕事のひと休み中に ひじで壁押し</b> ★壁にもたれかかり、足を一步前に出す ★両脇を締め、息を吐きながらひじで壁を押し	<b>歯磨きしながら 脇のストレッチ</b> ★腕を上げ、壁に寄りかかる ★ひじを曲げ、腕を壁に押しつけるようにして脇を伸ばす
<b>花に語りかけながら お尻のストレッチ</b> ★イスに座り、一方の足を持ち上げ、太ももの上に乗せる ★息を吐きながら上半身をゆっくり前方に倒していく	<b>子どもをお昼寝させながら 腰上げ</b> ★横向きに寝る ★ひじと足を支点に腰を浮かす ★息を吐きながら30秒間キープ ※肩、腰、足は常に一直線 ※きつい場合は、ひざについて	<b>畳拭きのあとで お尻あげ</b> ★仰向けに寝る ★肩とかかとを支点にして、息を吐きながらお尻を持ち上げる	<b>トイレのついでに 太もも裏のストレッチ</b> ★イスに浅く座る ★かかとを床につけ、つま先を上げる ★胸をはったまま上半身を倒す
<b>朝起きて キャットストレッチ</b> ★両手両ひざを床につける ★頭を下げ、へそをのぞき込むように背中を丸め、静止する ★今度は天井を見るように背中をそらす	<b>シーツを洗濯する前に スカイダイビング</b> ★うつぶせになり、両ひしを曲げる ★両手両足をゆっくり持ち上げる ★息を吐きながら、30秒間キープ	<b>お昼寝したあとに 手足伸ばし</b> ★両手両ひざを床につける ★左手と右足を床と平行になるまで持ち上げる ★元に戻す（2回目以降は、ひじとひざをタッチさせる）	<b>子どもと話しながら 股関節のストレッチ</b> ★前後に足を大きくひらき、体を深く沈める

※運動をする際は、動きやすい場所で行いましょう。また机や壁は強度があるか、イスは安定しているものか確かめてから始めましょう。

禁断転載©東京法出版 HE162110-S19

## 何よりも重要なのが 手洗い

### 基本の手洗い方法

新型コロナウイルスは、有効な治療薬もワクチンも研究開発中です。普段の注意としては、流水と石けんによる手洗い、あるいは、手指消毒用アルコールによる消毒と、手洗い+消毒の組み合わせが重要です。

石けん（界面活性剤）は、ウイルスを物理的に洗い流しやすくする効果があります。  
アルコールには、コロナウイルスやインフルエンザウイルスにある脂質の膜（エンベロープ）を壊し、感染力をなくす効果があります。



- 石けんを付けて泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる
- 両手の甲をこすり洗いする
- 指先、爪の間も念入りに洗う（ブラシを使うとなお良い）
- 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う
- 忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに
- 手首も忘れずに

■くわしい手洗い方法は動画をご覧ください

