

みなさんこんにちは。ケアセンターなごみです。(^^)/

今日からいよいよ12月です。2025年もあっという間で、だんだんと終わりが近づいてきていますね。今年もたくさん雪が降り積もるだろうなと、想像しながらこのブログを書いていますが、雪が降ってくると、気温もより低くなり、外に出るのも辛くなってしまいますよね… 家にこもってのんびりと過ごす時間も最高！！！ですが、そんな状態を繰り返してしまうと、体力の低下や運動不足へと繋がってしまいます。そうならないためにも、今回は『家でもできる簡単な運動方法』について、お話しさせていただきます。



家でできる簡単な運動には、**有酸素運動**と**筋力トレーニング**(筋トレ)の2種類あります。どちらの運動も、自宅に特別な器具がなくても、短い時間かつ手軽に行えるものが多くあるので、忙しい時期のちょっとした休憩時間などに、とてもおすすめです。まず、有酸素運動の方から紹介していきます。

【有酸素運動】

有酸素運動には、脂肪燃焼や体力維持の効果があります。

- ・ウォーキング

廊下や室内などで行うことができます。大きく腕を振ったり、膝を高く上げたりすることで、運動量を増やすことが出来ます。

- ・踏み台昇降

古雑誌や階段などを使い、昇ったり降りたりを繰り返します。ただの足踏みより、カロリー消費が期待できます。

- ・エア縄跳び

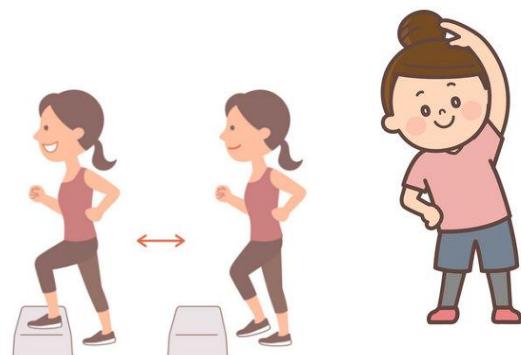
縄を使わずに、縄跳びの動きをする運動です。広いスペースが確保できなくても行うことができます。

- ・ラジオ体操

3分ほどで全身を動かすことが可能です。日頃から運動習慣のない方でも、体を痛めることなく行えます。

次に、筋力トレーニングの紹介です。

【筋力トレーニング】



筋力トレーニングには、筋力維持や筋力向上の効果があります。自宅で行う時におすすめなのは、自重トレーニングです。全身の主要な筋肉を効率よく動かすことができます。

- ・スクワット

脚やお尻、お腹周りなど、体の中の大きな筋肉が鍛えられるため、脂肪燃焼にも効果があります。足を肩幅ほど開いて立ち、お尻を後ろに引くように膝を

曲げるのがポイントです。

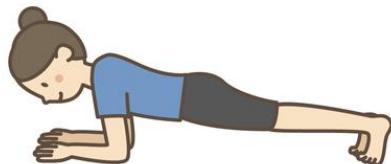
- ・腕立て伏せ

腕や胸の筋肉を鍛えることができます。腕をまっすぐに伸ばし、手のひらを

床にしっかりとつけて行うのがポイントです。難しいときは、クッションを置き、

その上に腕を乗せたままキープする等、方法を変えて体への負荷を軽減する

ことも可能です。



以上で紹介を終わります。いかがでしたでしょうか？自宅で実践できそうな

運動方法はありましたか？紹介した運動法以外にも、もっと簡単にできるもの

もたくさんあります。例えば、歯磨きをしながらつま先立ちをしてみたり、

テレビのCMの間に腹筋をしてみたり、などなど…

まずは無理のないところから始めて、徐々に取り組んでいきましょう！

今年の冬も、頑張って乗り越えましょうね(^^♪



以上、ケアセンターなごみでした。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。