

歩き方を変えて消費エネルギーアップ！

だんだん寒い季節になってきました。
仕事中にもできるながらトレーニングで、
効果的な 運動の機会を創出しましょう。



＜このような方にオススメです＞

- ✓ 歩く機会が少ない・減った
- ✓ 最近、よくつまづくようになってきた
- ✓ 少ない歩数で筋活動量を増やしたい など

.....「一味違う歩き方」にトライ!.....

つま先歩き

難易度:☆☆☆
 〈やり方〉
 かかとを上げて、つま先立ちで歩く
 〈目的〉
 ふくらはぎや足の指の筋肉がしっかり使われて、つまづき防止が期待できる



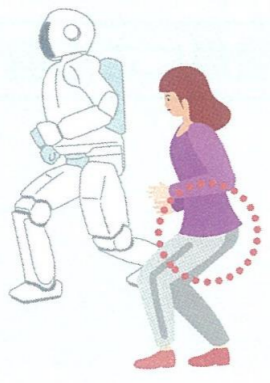
かかと歩き

難易度:☆☆☆
 〈やり方〉
 つま先を上げて、膝を少し曲げ、かかとだけで歩く
 〈目的〉
 つま先を上げることで、太ももの裏やお尻の筋肉がより使われて、地面からの衝撃を吸収しやすくなる



ロボット歩き

難易度:☆☆☆
 〈やり方〉
 やや中腰気味で膝を少し曲げ、上半身を動かさずに歩く(頭の位置が上下に動かないようにする)
 〈目的〉
 股関節まわりの筋肉がより使われるため、消費エネルギーがアップ



まずはトイレに行く時やゴミを捨てる時にやってみましょう。慣れてきたら少しずつ距離を伸ばしましょう。継続して行なうことで、姿勢や血流の改善、筋力強化が見込めます

- 〈注意事項〉
- ・歩行が不安定な場合は、手すりなどに掴まって実施してください
 - ・途中で痛みや違和感が生じた場合は、速やかに中止してください



メンタルヘルスのセルフケアについて

2020年5月、コロナ禍によりメンタルヘルスへの深刻な影響が懸念されると、国際連合が表明しました*1。実際に、日本では新型コロナウイルス感染症の流行前後で、重度のメンタルヘルス不良者数が**約1.2倍**に増加したと報告されています*2。良好なメンタルヘルスを維持するために、今回は、「すぐ実践できるセルフケア」について確認しましょう！

*1 日本精神神経学会HPより *2 Kikuchi et al., Journal of Epidemiology, 2020.

Point ① 生活習慣を整える!!

次の3つの項目が、**良好なメンタルヘルスと関連性**がある旨、されています*3
ご自身の課題と考えられる項目があれば、改善に向けて取り組んでみましょう

- ① **適切な睡眠**：睡眠時間が短過ぎず、長過ぎない朝起きた時にスッキリできている
- ② **健康的な食事**：野菜・果物をきちんと食べている*4
- ③ **適度な運動**：運動をしている(1日30分の“早歩き”でもOK)



*3 Wichham et al., Frontiers in Psychology, 2020. *4[主食+主菜+副菜]を基本にバランスよく食べましょう

Point ② リラクゼーション方法を身につける!!

ストレッチや趣味を楽しむなど、リラックスできる方法を見つけましょう！
今回はリラクゼーション方法として、**不安を和らげる効果**が期待されている*5
“マインドフル・ブリージング”をご紹介します

*5 Roy et al., JMIR mHealth and uHealth, 2020.

実技紹介：マインドフル・ブリージング



- ① リラックスした状態で、真っすぐ座り、目を閉じましょう
- ② ゆっくりとした呼吸を繰り返します
- ③ 呼吸に意識を向けます(息を吸ったとき/吐いたときの胸やお腹の動きなど)
- ④ 雑念等で意識がほかに向いても大丈夫です。もう一度、呼吸に意識を戻すようにしてみましょう
- ⑤ 5分程度続けましょう

マインドフル・ブリージングの実践をサポートしてくれるアプリもあります
ご自分に合ったアプリを活用してみましょう！