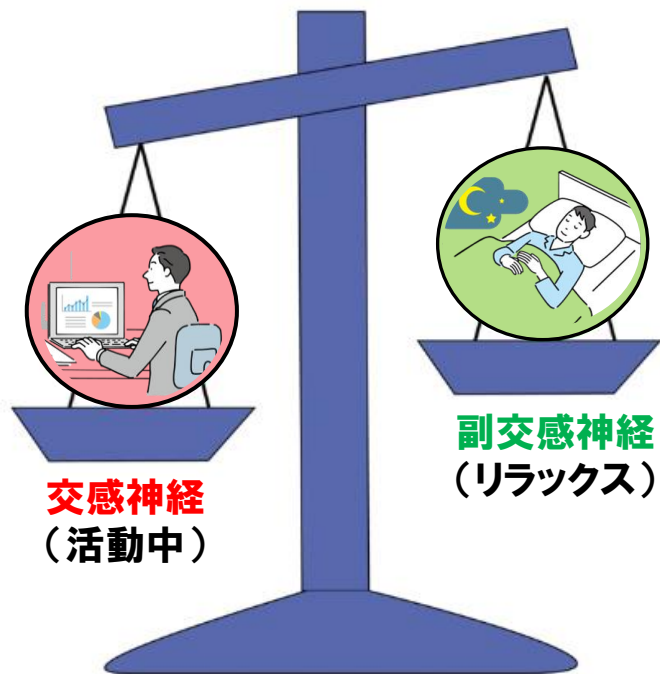


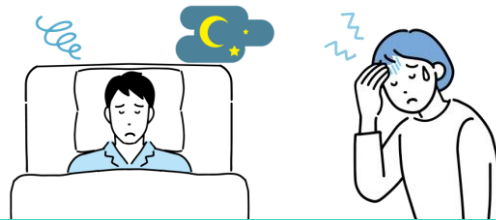
自律神経のバランスを整える役割



運動



不眠・疲れなどの不調

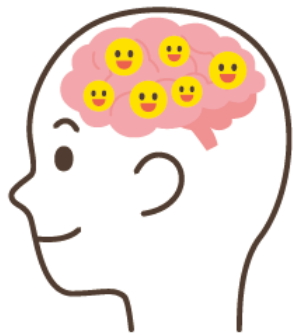


運動するメリット

運動習慣のある方

運動習慣のない方

ドーパミン(幸福物質)



ドーパミンの量が多い 😊



ドーパミンの量が少ない 😞

定期的な運動習慣は日常生活でも幸福や喜びを感じやすい

手軽に実践できる運動を紹介

お尻トレ

大殿筋トレ



魅力的な立ち姿へつながる

ウォーキング



ウォーキング 3つのポイント

- ① お腹を凹ませる
- ② 肩甲骨を動かす
- ③ 歩幅を狭くする

ジョギング

POINT

- ① 歩幅を狭く
- ② 姿勢
- ③ 準備運動



痩せるジョギング

お尻トレ(運動時間1分)

実践方法

- ①右足を後ろにひきます
- ②腰を落とします。
- ③腰を落とす際は、つま先とひざの向きを合わせます。
左右5回ずつ行います。



大殿筋トレ



POINT!

お尻の筋肉は、動く動作(立つ・歩く・階段を上る)に必要不可欠な筋肉です。
お尻に効かせるためにはひざの動きに注意して実践しましょう。

歩くことから始めてジョギングにチャレンジ

ウォーキング



ウォーキング 3つのポイント

- ① お腹を凹ませる
- ② 肩甲骨を動かす
- ③ 歩幅を狭くする

ジョギング

POINT

- ① 歩幅を狭く
- ② 姿勢
- ③ 準備運動



痩せるジョギング



POINT!

運動がもたらす高揚感を感じるためには軽く息が上がる程度の運動を20分以上行うことがおすすめです。

ウォーキングから始めて徐々に慣れてきた方は、ジョギングにチャレンジしてみましょう。

日常生活に運動を取り入れましょう



POINT !

仕事が忙しい・集中しているタイミングこそ、自律神経のバランスが崩れやすいです。1週間の中で時間を見つけて少しずつあなたに適した内容でからだを動かしましょう。ストレスというハードルを乗り越えるためにも運動を取り入れることは大切です。