

# 平成29年度 ライザップによる健康セミナーを開催しました

**日 に ち** 平成29年11月18日(土)

**場 所** 関東信越税理士国保組合保健センター

当日は50名を超える参加者にお越しいただきました。体型が劇的変化するビフォーアフターのCMが衝撃すぎるライザップさんのセミナーは、厳しめなのかと思いきや、毎日の食事を少し変える、無理のないトレーニングを心がけるなど、日ごろの生活習慣、特に食事が大切になることを実感するものでした。特に経済アナリスト、森永 卓郎氏が重度の糖尿病を改善した話しは興味深かったです。



**自宅**

## でできる「ながら運動」 その場ひざポンウォーク

**こんな時に** テレビを見ながら、歯みがきしながら

**効果** 脂肪燃焼、バランス力UP、転倒予防

いつでも どこでも

### 「ながら運動」のすすめ

運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？

監修 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

時間・回数の目安

1秒に1歩のペースで  
60秒/1日2回

両足を肩幅に開いて背筋を伸ばし、お腹をへこませます。左右交互にひざを上げ、右手で右ひざを、左手で左ひざを軽くタッチします。慣れてきたら、ひざを高く上げて同様に行います。



着地は力まず  
コントロールしながら  
下ろしましょう

余裕があれば、上体をねじり、右手で左ひざを、左手で右ひざをタッチしてみましょ。

