

健康に、 いつトレ、 どこトレ。

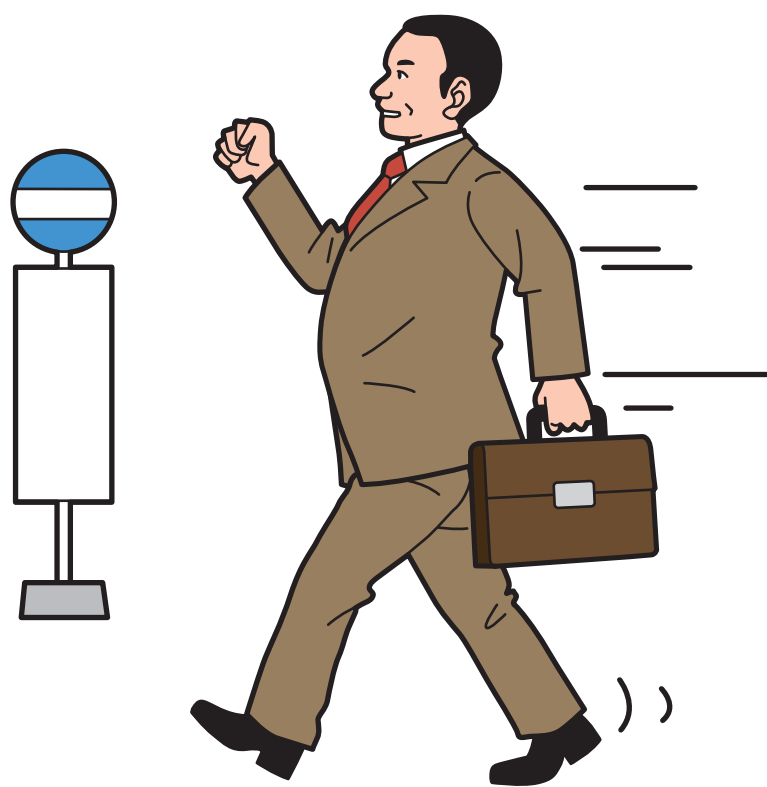


我々の調査によると、いつでも、
どこでもできるちよつとした運動が
健康づくりに役立つことがわかりました。

「とやま健康ラボ」(架空)
とみ やま とし のぶ
研究員 富山 寿伸

ふだんの生活でも、工夫しだいで手軽にからだを動かすことができます。

8:00 出勤早歩き運動



朝の出勤、駅やバス停までは早歩き。

9:30 階段昇降



上下階の移動は階段で。

11:00 片足立ちエクササイズ



コピーをとりながら片足立ち。

15:00 仕事の合間ストレッチ



椅子に座りながら、上半身ひねり。

17:30 乗り物内直立運動



電車やバスは立ったままで。

休日 駐車場遠く止めウォーキング



車を遠くに止めてそのぶん歩く。