

簡単

手軽

効果大

# 3拍子揃った運動習慣『スローステップ』

運動習慣の大敵のひとつ、寒さ。運動の秋に始めたジョギングやウォーキングも寒さから続かなくなっていますか？ 家の中でもできて、身体への負担は小さくエネルギー消費量が多い、それが『スローステップ』です。

やってみよう

用意するもの：

高さ 20cm ほどで両足が乗せられる台。階段なら一番下の段

## ◆スローステップの特徴と効果◆

- ①年齢とともに衰えやすい太ももの前、お尻、腰などの筋肉を鍛えられるので、転倒や寝たきりの予防。
- ②目安は1ステップ1秒、1セット4秒。笑顔でおしゃべりができる「ニコニコペース」が最適。速く短くより、遅く長くの方が運動効果は高い。
- ③関節を支える筋肉が鍛えられ、関節の痛みが和らぐ効果も。
- ④エネルギー消費量が大きいので減量にも。

目標1日30分、10分ずつ分けてもOK。  
テレビ・読書・音楽など「ながら」運動もOKです。

次は左足からスタート

