

知らないと損するからだの匠

～お家でできる室内運動～

皆さんご存じでしたか？沖縄県は、肥満の方の割合が 40.3%と全国で 1 番肥満の方が多い県となっています。私たちの暮らしている恩納村の肥満の方の割合は 44.8%と県平均よりもさらに高く、肥満の方が多い村となっています。

そこで、今月から健康保険課健康づくり係から肥満解消についての情報発信を行います。第 1 回目は「お家でできる室内運動編」です。

基本のスクワット

ゆっくりと
20 回 × 3 セット



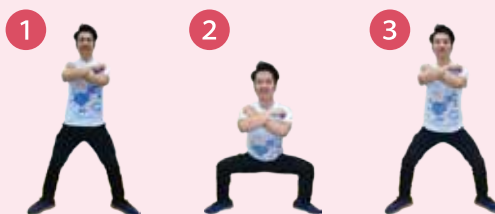
足を肩幅に広げ視線を正し、胸を張ってまっすぐに立ち、お尻を後ろに引きながら太ももと床が平行になるくらいまで腰を落とします。

膝がつま先より前に出ないように、内股やガニ股にならないように注意してください。



ワイドスクワット

ゆっくりと
15 回 × 3 セット



肩幅より広く足を広げ、つま先はやや外側に向くようにします。胸を張り上半身の角度をキープしながら、お尻を後ろに引いていきます。

太ももが床と平行になるくらいまできたら、胸を張ったまま立ち上がります。

クロススクワット

合計 20 回 × 3 セット



立った状態から片方の足をななめ後ろに引きます。体重は前側の脚に乗せ、前側の太ももが床と平行になるくらいまでまっすぐ腰を落とします。この動作を左右 1 回ずつ交互におこないます。

ダイエットで身軽に！ カルガル体験記

ここでは、昨年まで肥満体型だった健康づくり係の比嘉匠がダイエット（-10 kg）に成功した体験からワンポイントアドバイスをを行います。

今回「お家でできる室内運動」のワンポイントアドバイスは**継続は力なり**です。記載されているスクワットの回数やセット数に捉われるのではなく、回数やセット数を減らしてでも継続的に行うことを意識してみてください。無理は禁物です。できる分だけを継続することで僕のダイエットは成功しました。

