

## 職場で できる運動 はじめよう!



**+10分で1000歩**  
駐車するときは  
遠くに停めて歩こう!



**たった3分の全身運動**  
お昼休みはみんなで  
ラジオ体操を!



**1日合計400段の昇降**  
=ジョギング15分  
エレベーター  
ではなく階段を!

働いている人の多くは、1日のほとんどを職場で過ごします。「運動は大切」「運動しなきゃ」とわかっているにもかかわらずその時間が取れません。だからこそ「**職場でできる運動**」はじめてみませんか?

運動は「**続けること**」が大切です。短い時間でも、できることを続けていきましょう!

何かをしながら運動する「ながら運動」で、できる運動を「継続」してほしいにゃん!

にゃんにゃんのオススメ



福井県丹南健康福祉センター  
広報マスコットキャラクター  
“たんにゃん”

**下半身に効く**  
「ながら運動」をご紹介します!

目安は10回。4秒維持して  
繰り返そう。合間を見つけて  
毎日続けよう!

コピーの待ち時間に・・・

**つま先立ち**

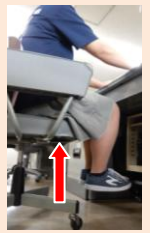
- ・机やいすの背もたれ、コピー機を持って立つ。
- ・息を吐きながら、つま先立ち。



デスクワークの合間に・・・

**足上げ**

- ・椅子に浅めに腰かける。
- ・背筋を伸ばす。
- ・息を吐きながら足を上げる。



### まずは足元から!



歩きやすい靴を履いて、多忙な日常生活の中でも仕事の合間や休憩時間を利用して歩くなど、手軽に運動できる機会を確保しましょう!

ぼくもスニーカーで歩いて職場に来てるにゃん!

