

おススメ
コンテンツ



動画セミナーの内容を分かりやすく、
コミカルにメルマガ形式で毎日、日替わりでお届けします。

Day1 ～スタート～



Day1 健康づくりアドバイス

新しい毎日をイキイキと過ごそう！

長く続いたコロナ禍。しかし、3月にはマスク着用が個人の判断となり、5月には季節性インフルエンザなどと同時「5波」に移行、およそ3年半ぶりに陽の光が照らした生活が戻ってきました。とはいえ、ここでもコロナに勝てないよう正しく「くうねるあるく」を実践し、新しい毎日をイキイキと過ごしましょう！



今日から30日間、健康にプラスになる情報を1コマイラストとともにお届けします。お楽しみに！

「くうねるあるく」健康づくり推進事務局

毎日、スッキリしよう！ ストレッチ&エクササイズ

誰でも簡単に実践できる！
ストレッチ&エクササイズをお届けします

今日から30日間、手軽にできるストレッチ&エクササイズをご紹介します。運動不足の解消や運動習慣の獲得に効果的です。まずは「効果的な目標の立て方」と「運動を継続するコツ」についてお伝えします。

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ボディクエスト
運動デザイナー 森 俊憲

Day6 ～くう編(5)～



Day6 健康づくりアドバイス

常温食品をストックして残業対策！

残業をする時は、夕食を2回に分ける「分食」がおすすめです。19時頃にはごはんや麺など炭水化物メインの食事を済ませ、帰宅後は炭水化物を少なめに、食物繊維が豊富な野菜や豆類の少ないおかずを選びましょう。

ただ、残業の際に分食しようとしても買い出しに行く余裕がないときもあります。そこで、レンジで温められるレトルト食品やお湯を注ぐだけの春雨スープやパスタスープ、そのまますま食べられる肉肉ソーセージや加熱済チキンなどをデスクにストックしておくといえます！



監修：株式会社 asken
管理栄養士 大谷 美佳

毎日、スッキリしよう！ ストレッチ&エクササイズ

《方におススメ》
全身の筋肉に効くエクササイズ

今日は、1日の終わりにぜひ試していただきたい、ちやっかりと様々な主要な筋肉を鍛えられる全身トレーニングをご紹介します。ひと息つける時間を見つけて動画を見ながらチャレンジしてみてください。

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ボディクエスト
運動デザイナー 森 俊憲

Day17 ～ねる編(4)～



Day17 健康づくりアドバイス

夜はネガティブになりがち？
夜は1日の疲労が脳に蓄積されているため集中力や判断力が低下します。そのためネガティブな思考や感情に陥りやすく、睡眠に影響を与えることも。

- ◆できるだけ避けたい行動
- ◆ニュースを見る
- ◆ネットショッピング
- ◆今日の失敗を振り返る「人反省会」
- ◆メール返信

自分の感情が動いてしまうような行動はできるだけ避けましょう。まずは、スマホをベッドに持ち込まないことから始めてみませんか？



監修：株式会社 SEA Trinity
睡眠コンサルタント 友野 なお

毎日、スッキリしよう！ ストレッチ&エクササイズ

《これまでのおさらい！》
連続して行う立位のストレッチ

今日は、少しアクティブに行える3つのストレッチを連続した動きでご紹介します。これまでに届いたストレッチもありますので、おさらいしながらぜひチャレンジしてみてください。

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ボディクエスト
運動デザイナー 森 俊憲

Day9 ～あるく編(3)～



Day9 健康づくりアドバイス

正しく、かつよく歩きませんか？

【Walking Lesson：理想的な歩き方】
① 正面を向き、目線と鼻先で10m先を照らす。
② みぞおちの下から長い足が伸びているイメージ。
③ お腹を引っ込めて背中を伸ばす。
④ 1歩の幅を広くイメージ。
⑤ 踵は地面を踏むのではなく、後ろにまっすぐ引く。

スニーカーや靴などのフラットな靴の場合、かかとからの接地を減らしましょう。歩くときは手を振ると同時に「かかと、かかと」と心の中でつぶやくといでしょう。

歩き出す際のイメージや目線の方角を調整するだけでウォーキングがレベルアップ！運動効果が上がり、かつよく歩けます。



監修：株式会社ボディクエスト
運動デザイナー 森 俊憲

毎日、スッキリしよう！ ストレッチ&エクササイズ

《寝起きにおススメ》
布団の上でできるエクササイズ

今日は、起きてすぐ布団に寝た状態でできる心も身体もスッキリと目覚めさせるエクササイズをご紹介します。寝ている間にこわばった身体を解放して気持ちよく1日のスタートを切りましょう！

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ボディクエスト
運動デザイナー 森 俊憲

Day10 ～女性の健康編(1)～



Day10 健康づくりアドバイス

女性の80%が働いています
現在、20～50代女性の約80%が就労しており、労働人口の44%に達します。

「男女雇用機会均等法」や「女性活躍推進法」などにより、女性の労働力と健康管理には年々注目が高まっています。その理由は以下の3つです。

- ① 労働損失の軽減
→ 女性の継続的な労働による生産性の向上が期待されている。
- ② パフォーマンス向上
→ 女性の健康問題に取り組む、事業の成長を促進できる環境づくりが必要となる。
- ③ 社会的責任の果たし
→ 社会的責任の果たしは、労働者の健康を促すことにもつながる。



監修：産婦人科専門医/産業界
THIRD CLINIC GINZA院長 三輪 綾子

毎日、スッキリしよう！ ストレッチ&エクササイズ

《これまでのおさらい！》
おススメのまめメニュー

今日は、これまでにお届けしたエクササイズの中から3種目をピックアップしたまめメニューをご紹介します。全身、脚、腰に効くエクササイズをまとめて行えるメニューにしてみましたので、ぜひ活用してみてください。

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ボディクエスト
運動デザイナー 森 俊憲