

待ち時間に座って行う運動 第一弾

WHO（世界保健機関）は「座って動かない生活は肥満や糖尿病、高血圧、がんなどの病気を誘発し、世界で年間200万人の死因になっている」と公表しました。また、オーストラリアの研究機関によると、たばこ1本吸うと余命が14分短くなりますが、1時間座っていると22分も短くなるそうです。

座って動かない時間が長くなると、足の静脈に血の塊（血栓）ができやすくなります（深部静脈血栓症）
その血栓が肺や脳の血管で詰まってしまうと…肺梗塞、脳梗塞になります。それを予防するために効果的な方法は・・・
足首の運動を自分で行うこと、歩くことです。

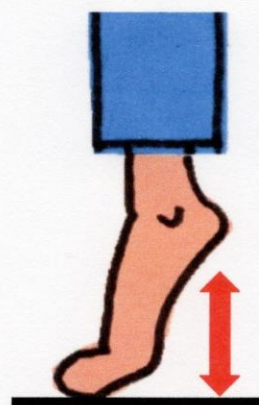
足の指でグーをつくる



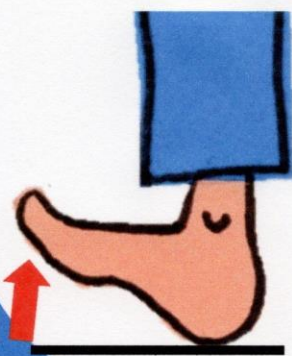
足の指を開く



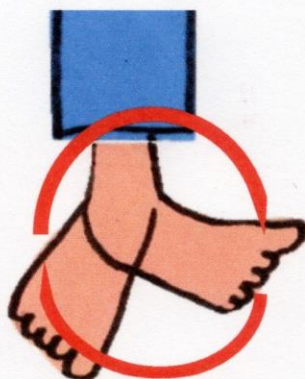
つま先立ちを繰り返す



つま先を引き上げる



足首をゆっくり回す



ふくらはぎを軽くもむ

