

雨の日こそ、運動不足解消のチャンス？

今こそ運動習慣を身につけよう



外出するのがおっくうになる梅雨の時期は、日常生活における運動量も減ってしまいがちです。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、そんな時期だからこそ、見直してほしい運動の重要性と運動を継続させるためのコツを、フィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一先生に伺い、新着情報を掲載いたしました。

◆新着情報

「雨の日こそ、運動不足解消のチャンス？ 今こそ運動習慣を身につけよう」

<https://www.taisho-kenko.com/column/86/>

【目次】

- 1 運動がもたらす「メリット・効果」と、運動不足が引き起こす「リスク」とは？
- 2 現代人の「運動不足」は「便利すぎる環境」が原因？
- 3 自宅でできる筋トレ「片脚立ち上がり」
- 4 自宅でできる有酸素運動「踏み台昇降」
- 5 ストレッチは、運動効果を高めて若さもキープ！
- 6 たまにはサボっても OK！運動を続けるためのコツ

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

PTI 認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー・米国スポーツ医学会認定運動生理学士

中野ジェームズ修一（なかの・じゅーむず・しゅういち）先生

数多くのトップアスリートやチームのトレーナーを歴任。2014 年からは青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化も担当。ランニングなどのパフォーマンスアップや健康維持増進のための講演、執筆など多方面で活躍。東京神楽坂に自身が技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。主な著書に『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』（日経 BP）などベストセラー多数。

【ご参考】

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。