

# 代謝が高まる秋 おうちエクササイズで健康生活

住まいの快適レポート

暑い夏が過ぎて、徐々に代謝が高まるこれからの季節。室内で行える、お手軽エクササイズで筋力アップを心がけよう！



- 「毎日必ず、やらなくては」という意識は捨てましょう。週に1日でも運動する習慣をつけて、継続することが重要です。
- 時間に制約があるジム通いに対して、いつでも運動可能。
- 天候に左右されず、また室内着のままでも行える。
- 1日わずか10分程度の運動で筋力アップが期待できる。
- 基礎代謝を高めることで、太りにくい体質に。

## お手軽、お気楽、ながらエクササイズで筋力アップ

### ★TVを見ながらウォーキング

腕をしっかり振り、膝を大きく上げてその場で足踏み。1時間番組のCMの間(15秒程度)に実践すれば気楽に続けられます。

### ★調理をしながらふくらはぎストレッチ

パスタを茹でたり、煮込み料理をしている際にコンロの前でかかとを上げ下げ。肩幅の広さに足を開きつま先立ちになり、かかとをおろし、すぐにまたつま先立ちに、を繰り返す。ふくらはぎの筋力アップに有効。

### ★歯磨きしながらスクワットジャス

膝を軽く曲げた状態で歯磨きをします。歯を磨きながら、もう片方の手はパンチを打つように拳を前に力強く出します。これを10回行う。歯ブラシをもう片方の手に持ち替えて同様の動作を。

### ★お風呂に浸かりながらウエストシェイプ

膝を曲げて座り、背筋を伸ばして湯船内側の右面を両手で触るようにウエストをひねり、10秒ほど静止。左側も同様にし、各5回ほど繰り返す。



オススメ商品  
スパージュ

おうちスパで、至福のリラックスタイムを味わって、浴室をくつろぎ空間へ♪



自宅にこもる時間が増えて、ストレス発散する機会もない…。そんな方は、これまで自宅で当たり前に過ごしてきた時間を、少し特別な時間に変えてみてはいかがでしょうか？自宅にしながら、スパにいるような至福の時間を味わえるスパージュの快適ポイントをご紹介します♪

#### 快適ポイント①

空気を含んだ大粒シャワーの心地よさと節水を両立したエコアクアシャワー。大型の散水板なのでボリュームのある浴び心地もありながら、節水も実現し、省エネにも大きく貢献します。



©株式会社 LIXIL

#### 快適ポイント②

カラダにフィットしてリラックスした姿勢が取りやすい浴槽や寝湯に近い姿勢で楽しめる浴槽など自分の使い方、お好みに合わせた浴槽を選ぶことができます。



©株式会社 LIXIL

©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

㈱高建ハウジング  
福島市成川字上谷地64-6  
024-572-7020  
<http://kouken-housing.jp>  
[kenichi@kouken-housing.jp](mailto:kenichi@kouken-housing.jp)