



の



6月1日はガムの日

「噛む+運動」で健康づくり!

6月1日はチューイングガムの日です。普段、ガムは食後やドライブ中などに噛むことが多いと思いますが、実は**運動中**に噛むのもおすすめです。ガムを噛みながら歩くと、心拍数がアップして消費エネルギーが増え、さらに歩行距離や速度がアップするという研究報告もあります。

そこで今回は、ガムを噛みながらダンベル体操をして**咀嚼力と筋力をアップさせる運動**をご紹介します。



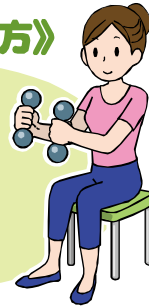
《用意するもの》

- 500g程度のダンベル (500mlペットボトルに水を入れたものでも良い)を2つ
- お好みのガム (シュガーレスがおすすめ)



《ダンベルの持ち方》

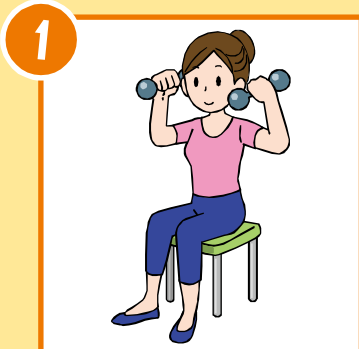
背筋を伸ばしてイスに座ったら、ダンベルを力強く握り、手首はやや内巻きにします。



《ガムの噛み方》

運動中は意識して、左右の歯で均等にガムを噛みます。

肩の関節を柔軟にする「上げ下げ運動」



両手のダンベルを耳の脇に構えます。



片手ずつ、真上にダンベルをゆっくり押し上げた後、引き下げてください。上げる時は、肘を伸ばし切るまで上げないようにして下さい。左右流れるような動きで連続10~15回行いましょう。

二の腕を引き締める「絞り上げ運動」

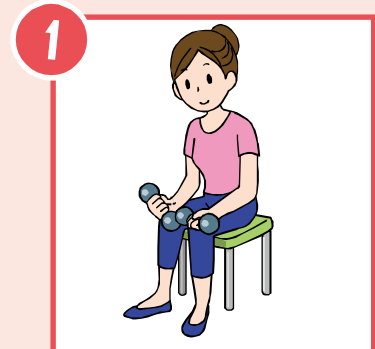


両肘を曲げ、背中^の後ろで1つのダンベルを両手で持ちます。



腕と肘が頭より前に出ないように注意しながら、ゆっくりと絞り上げるように肘を伸ばしながら押し上げた後、元の位置に戻します。これを10~15回繰り返してください。

上半身の筋力を鍛える「羽ばたき運動」



お腹に力を入れて前傾姿勢になり、両手でダンベルを持ちます。



腕と肘が頭より前にならないように注意しながら、ゆっくりと羽ばたかのように胸を広げながらダンベルを持ち上げた後、ゆっくりと元の位置に戻します。これを10~15回繰り返してください。