

第5回未来創造セミナー

くさつジェンヌは「動いて食べて美しく」

～健康は動食美のクリスタル～

家事と育児のボディコントロール 日常に溢れるフィットネス

平成28年1月26日

私の活動紹介

江藤 沙織



きっかけ

- 女性専門の筋トレコーチの経験。
- 10代～80代までの女性に出会い、指導していく中で気づいたこと

女性には身体と生活習慣が変
わるポイントがある

そこをうまく乗り越えていくことが老後の明暗を分ける。



身体と生活習慣の変化



身体

妊娠 出産 閉経 更年期

ライフ
ステージ

結婚 引っ越し 子育て 就職 転職

自分自身の事情はもちろん、家族の事情でも大きな影響が



良いとわかっていても
なかなか出来ないのが運動

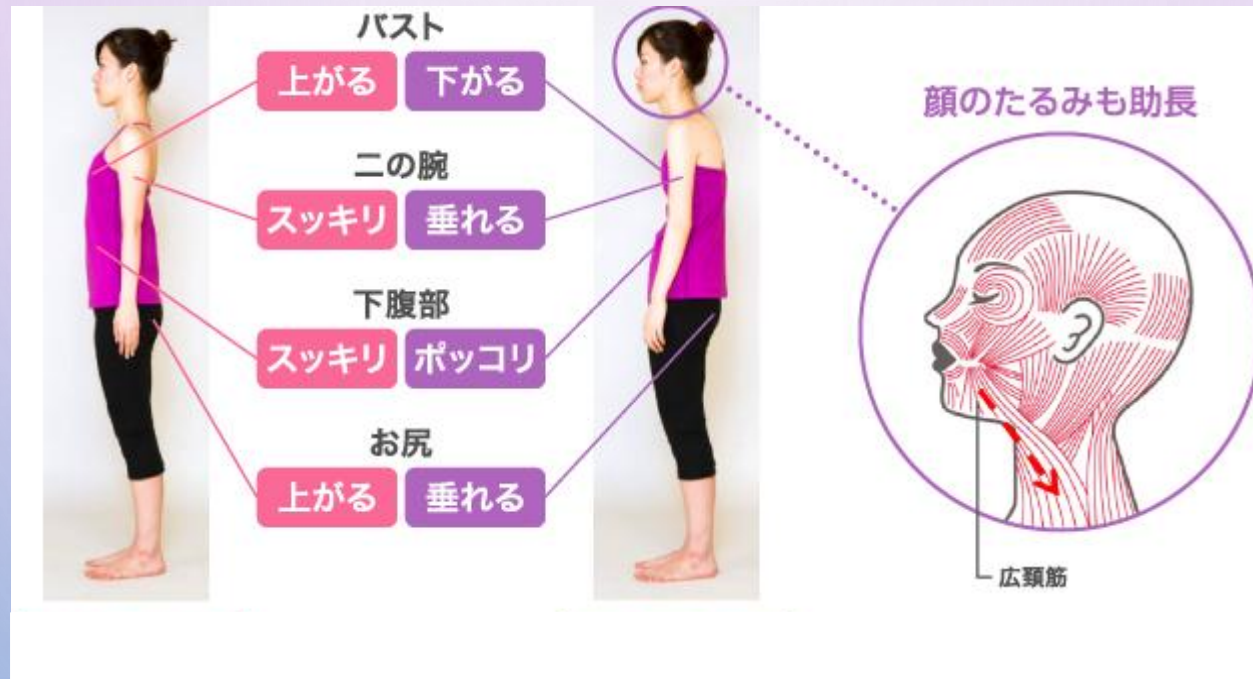
子育て

仕事

家事

やる気がおきない！

美しい姿勢は老化予防だけでなく

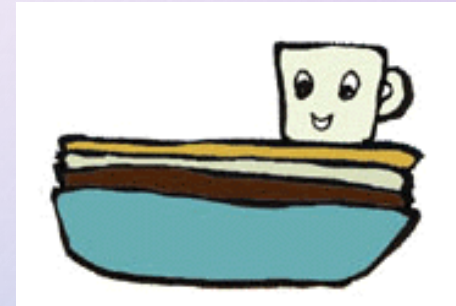


スタイルアップと若々しさへの近道

運動は習慣です



- 出来るだけラクに
- 時間を削らず
- 時々楽しく



家事と育児のボディコントロール
日常に溢れるフィットネス

草津の模範主婦 江藤沙織の一日

7:00~

- 目覚めとともに太陽の光を浴びる(メラトニンを出す→15時間後にセロトニンになる)
- 歯磨きしながらスクワット**OR**ボールを内腿に挟む(大腿四頭筋や内転筋を鍛える)
- トイレで片足上げで膝痛予防(大腿四頭筋)



やってみよう！

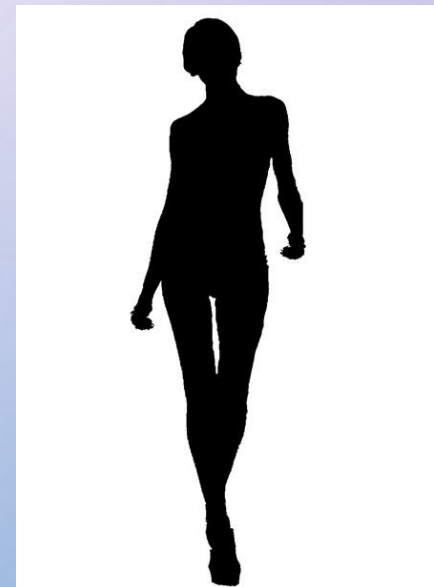
8:00～

- ・洗濯物を干すついでの筋トレ
- ・子供を起こすとき、抱っこするときに二の腕を鍛える。おんぶの時に首や肩のストレッチをする。

やってみよう！



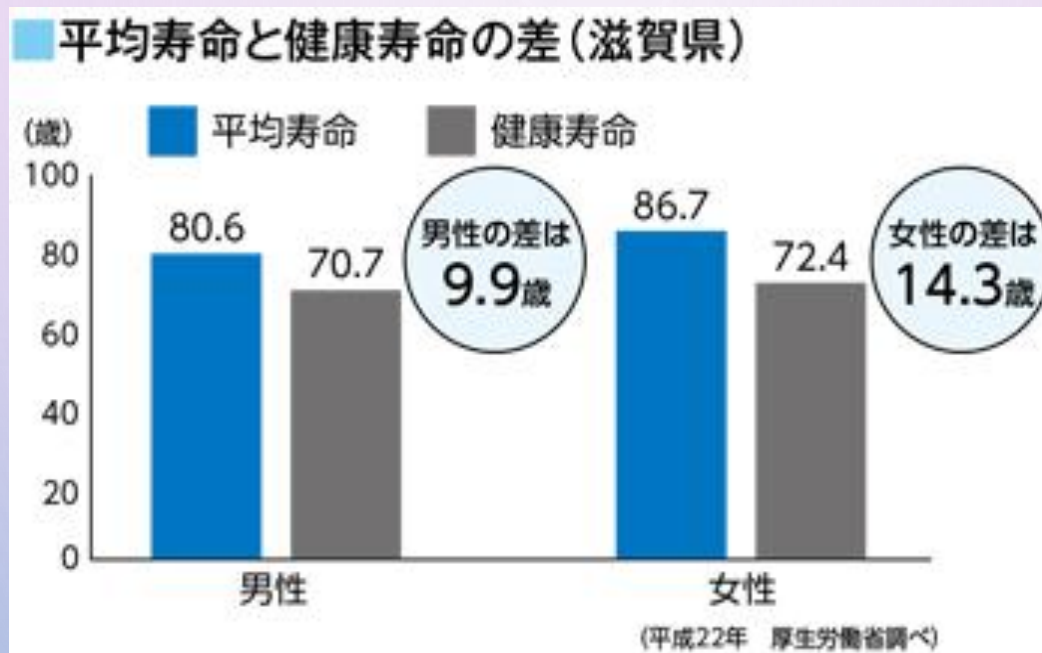
- 9:00幼稚園への送迎時にウォーキング(大股で歩く)
- 10:00掃除しながら筋トレ&有酸素運動
- 14:00幼稚園への送迎(上に同じ)



- 16:00子供番組の運動を子供と本気でする
- 20:00テレビやパソコン、スマホを見るのをやめる
- 21:00ぬるいお湯でお風呂→ストレッチ。
- 歯を磨きながら、股割りなどの運動。
- 10:00就寝(痩せ体質と筋肉と美肌は22時～2時の睡眠中に作られる)

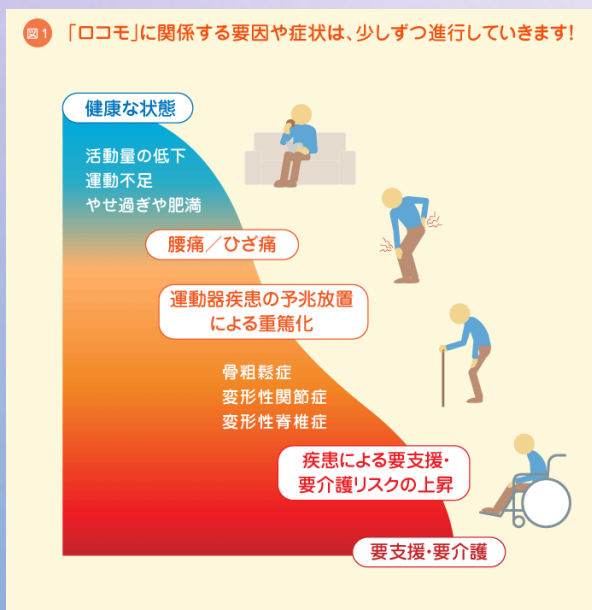


- 滋賀県女性の健康寿命は、全国最下位。

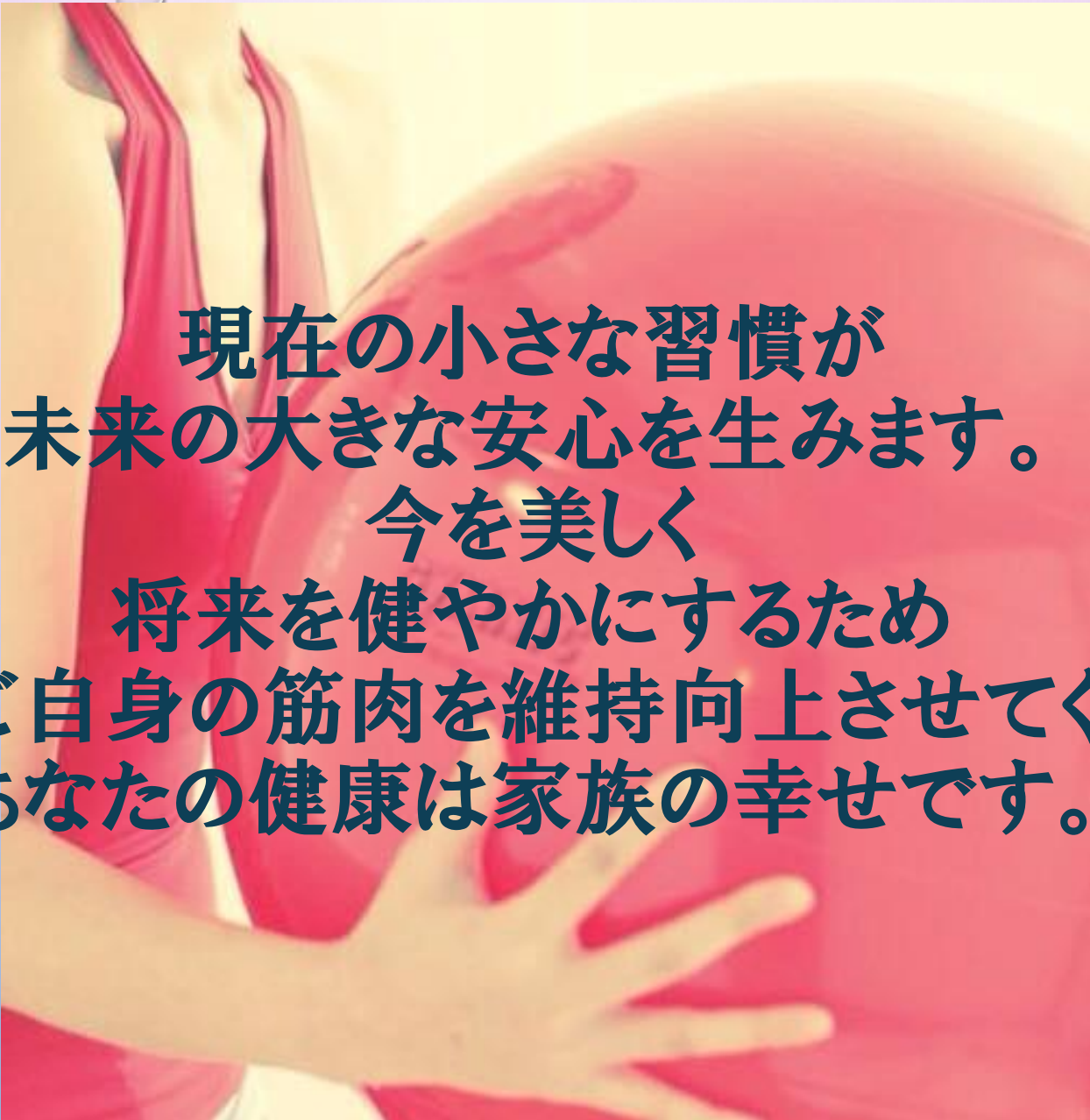


どのタイミングでも運動は初め時

- 身体を作るのは知識でなく「習慣」。今からの行動で未来はかわる。
- 「病気(疾患)」→「健康」→「自己実現(美容やスポーツの成果)」



筋肉は減っていく



**現在の小さな習慣が
未来の大きな安心を生みます。**

今を美しく

将来を健やかにするため

**是非、ご自身の筋肉を維持向上させてください。
あなたの健康は家族の幸せです。**