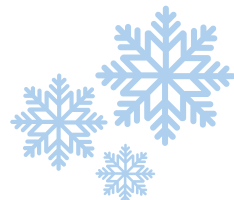


寒い冬こそチャレンジ！ 運動不足を解消しよう



体が冷えて、新陳代謝も低下し、汗をかきにくいこの時期。寒いから体を動かすのは面倒…と、こたつでゴロゴロしていませんか？
運動不足は、生活習慣病や体の老化を早める原因にもなります。そこで、無理なく続けることができる、気軽に簡単な運動方法をご紹介します。運動する時間があまりない人や運動が苦手な人も、ぜひチャレンジしてみてください♪

ストレッチ体操

ストレッチ体操とは、筋肉や関節を伸ばす柔軟体操のことで、血行を良くし、体調の改善やストレスの解消に効果があります。

1. サイドストレッチ ～わき腹を伸ばし、背骨のゆがみを改善



①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、お腹を引っ込める。両手を頭上に上げて、右手で左手首をつかむ



②右手で左手を真横に引き、体重を左足に乗せ、息を吐きながら上体を倒す

ポイント
上体を前に傾けず、真横に倒しましょう

★一度に行う目安…左右各15秒×2セット

2. 上体ねじりストレッチ

～腰まわりの血行を良くし、わき腹を引き締める



①イスに浅く座り、両足をそろえる。背筋を伸ばしてお腹を引っ込める



②そのまま体をねじり、手でイスの横、余裕があれば背もたれ部分をつかむ

ポイント
顔は正面を向いたまま行いましょう

★一度に行う目安…左右各10秒×3セット

3. 太ももひざ折りストレッチ

～太ももを引き締め、足腰の疲労を解消



①右手でイスなどをつかみ、右足に体重をかけ安定させる。左ひざを曲げ、左手で左足をしっかりとつかむ



②上体をやや前傾させ、太ももとひざを後ろに引き、太ももから足のつけ根にかけて伸ばす

ポイント
腰や背中を反らさないようにしましょう

★一度に行う目安…左右各30秒×1セット

ストレッチ体操の注意♪

- 1.呼吸を止めない(大きく鼻から息を吸い、口から細く長く吐く)
- 2.反動をつけない(ジワジワと伸ばす)
- 3.伸ばす筋肉を意識する

ストレッチで筋肉や関節が伸びて下で紹介するウォーキングの効果も高まり、けがの予防にもつながります。ぜひチャレンジしてみてくださいね♪

私からも
アドバイス！



新田 梨恵さん
(東部保健センター保健師)



健康相談(体操コーナー)のご案内

各保健センター・保健福祉課では、毎月健康相談を行っており、体操の時間も設けています。詳しくは各保健センター・保健福祉課(18面)にお問い合わせください

ウォーキング

手軽な運動といえばウォーキング！正しい歩き方を身につければ、生活習慣病や認知症の予防、心肺機能の向上やダイエットにも効果があります。

正しく歩いていますか？ ～ウォーキングの基本

間違った方法で続けていても、足腰に負担をかけるだけで効果が得られません！まずは、正しい歩き方をマスターしましょう♪



ほかに気を付けることは？

- 呼吸…息を吸ったときにお腹を膨らませ、吐くときはお腹を引っ込めるように心掛けましょう
- 速度…自分にとって“てきぱき歩いている”と感じられるペースを維持しましょう
- 時間…一般的に有酸素運動の効果がでるといわれる1日20分以上を目安に行いましょう

※ウォーキングの前後には必ず軽いストレッチを行いましょう

ウォーキングが元気の秘訣です！

20年以上前から、毎日ウォーキングを続けています。

もともと足が弱い方でしたが、ウォーキングを始めてからは、足腰が強くなり、基礎体力の維持と老化防止にもつながっています。これまで病気もなく、元気に生活できているのは、ウォーキングのおかげと言っても過言ではありません。今では1日に平均8000歩～1万歩を歩いているんですよ

楽しみ方のコツは、例えば電柱から電柱の間50mの歩数を数えながら歩いて、自分の歩幅を計算したり、「今日はあの場所まで歩いてみよう」など、自分なりに無理のない目標を定めて歩くこと。脳の運動にもなりますよ！皆さんもぜひ始めてみませんか。

中村 侑子さん(運動普及推進員)▶



運動普及推進員もオススメ！

ダイエットやメタボ対策に ～インターバル速歩

インターバル速歩とは？

早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す歩き方のことで、筋力と持続力を無理なく向上することができます

【歩き方】 ※基本の姿勢などは⑤のとおり

1. “きつい”と感じる程度の速歩を3分間。歩幅も広く、腕を大きく振り、息が上がるほどの速度で歩く
2. 会話ができる程度のゆっくりした速度で3分間歩く
3. 1と2を繰り返す(1日30分行くと効果的)