

今日から実践！わたしの運動生活

総領支所市民生活室 繁藤千由香 保健師



生活習慣病予防、筋力の維持向上、ストレス解消など、「健康づくりに運動が効果的」と分かっていても、時間がないなどの理由で、なかなか実践できないのが現実です。そこで今回は、毎日の生活に手軽に「運動」を取り入れるポイントを紹介いたします。

運動を取り入れるポイント

●「意識」を向ければ運動になる！

背筋を伸ばし腹部に「意識」を向けるだけで腹筋は鍛えられます。

●運動の時間をつくるより日常生活を運動にしよう！

普段の生活でこまめに動く、テキパキと家事をする、1歩でも多く歩くなどキビキビと生活を送ること。これで運動と同じ健康効果があります。

●思いついたら筋力トレーニング！

テレビの合間に足上げ(腹筋)、トイレで座ってひざ伸ばし(太腿)、洗面所でハミガキしながらかかとの上げ下げ(下腿)、鏡を見たら姿勢を直す(腹筋・背筋)など、思いついた時が筋トレの時間です。

●ストレッチング！ほぐして伸ばして心も体もさわやかに！
頑張っている自分に「お疲れさま」の気持ちを込めてストレッチング。爽やかな朝を迎えましょう！

頭スッキリタオル体爽

ストレッチングにもいろいろありますが、ここでは総領地域で実施している運動教室「体爽」の中から、「〇〇の合間にできる頭スッキリタオル体爽」を紹介します。

この「タオル体爽」は、肩甲骨を動かすことを「意識」してください。肩甲骨は、首・腕・背中の中の筋肉とつながっているのので、肩甲骨を動かすと、同時に首・腕・背中にも効果があります。

仕事や勉強、農作業など、作業に熱中すると首も肩も背中もガチガチに固まってしまいますよね。そこでゆっくり少しずつ肩甲骨を動かし肩や首をほぐしてみてください。血流が良くなることで頭もスッキリしてくるはずです。ただし、無理は禁物です！痛みがある方は自分のできる範囲で動かしましょう。

体験された方からは、「あう楽になった。これでまたがんばれるわ」と好評です。



- ①～④肩幅よりやや広めにタオルを持ち、上→肩→上→前にゆっくり動かし、数回繰り返す。
- ⑤タオルを首にかけ、少し引っ張るようにして持ち、歩くように腕を振る。
- ⑥肩の力を抜き、大きなため息をつく。