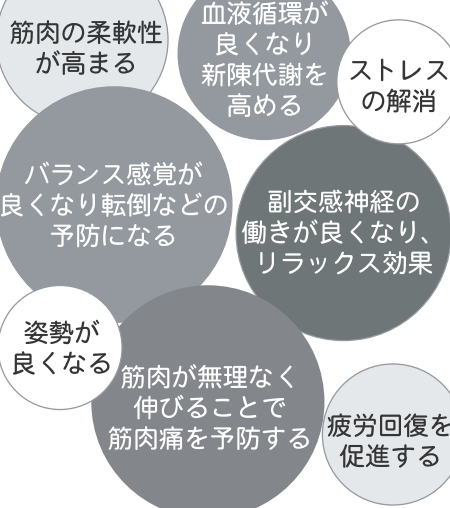


あなたの生活に運動を取り入れてみましょう

新たな年を健康づくり元年に!!

こんなにある
ストレッチの効果!!



新しい年を迎えて、禁煙・減量などと健康づくりに関する一年の目標を掲げられた人も少なくないと思います。健康づくりのため「運動」は欠かせないと思われがちですが、毎日の生活のなかで身体を動かすことがなかなかできず、長続きしない人は多い

のではないのでしょうか。また、運動をしようと思っても、時間が取れなかったり、どんな運動をすればよいのか分からなかったり、運動を始めたけど膝を痛めるなどといった辛い経験をされた人はいらっしゃるいませんか。このように、運動はしたいけれど習慣にならない人、何から始めたらよいのか分からない人にお勧めしたい



保健師 加藤智恵子

のが「ストレッチ」です。ストレッチ運動はストレッチングと違って、身体の各部の筋肉や腱（すじ）関節を伸ばす運動で、老若男女を問わず気軽に行うことができます。

気軽にできる
ストレッチ運動

今回は、いすに座ってできるストレッチ運動をいくつか紹介します。次のことに気をつけて実践しましょう。

- ①はづみをつけずゆっくりと痛くない程度にしましょう。
- ②息を止めずに、自然な呼吸を心がけましょう。（数を数えながらすると良いです。）
- ③どの筋肉を使っているか意識して行いましょう。
- ④いきなり回数を多くせず自分のペースで行いましょう。

運動プログラム

パート1 腹筋

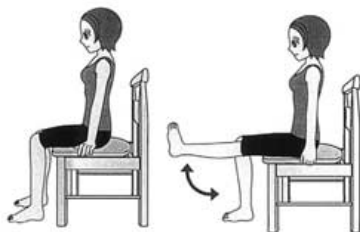
下腹部の筋肉を使う運動をやってみよう！（最初は10回程度を目標に）



- *いすを持って上半身を支えましょう。
- *両脚をそろえて膝の上げ下ろしを行いましょう。

パート2 太もも

太ももの筋肉を使う運動をやってみよう！（最初は10回程度を目標に）



- *いすの両側を持った状態で、息を吐きながら片足を前に伸ばしましょう。
- *息を吸いながら膝を曲げましょう。
- *左右両方を行います、必ず片足ずつ行いましょう。

パート3 全身

下半身全体の筋肉を使う運動をやってみよう！（最初は60回程度を目標に）



- *左右の足を交互に上げ下げをして足踏みをしましょう。
- *両腕を曲げて足踏みに合わせて前後に腕振りをつけると全身運動にもなり効果的です。

健康を維持し続けるために、「まだ、大丈夫と思っているあなた」も、「腹回りが最近、気になりだしたあなた」も、新しい年を迎えた今だからこそ生活習慣を見直し、できることから少しずつ始めてみましょう。

問い合わせ 保健医療課健康推進係 ☎0824-72-7074