

家で運動不足解消を 体しゃっきり体操

前編

健康維持や介護予防のためには、適切な食事に加え、筋力トレーニングや散歩、ラジオ体操など適度な運動が大切です。自宅でできる「体しゃっきり体操」を紹介します。体調に合わせて取り組んでみませんか。

※本冊5面に食事のポイントを掲載

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

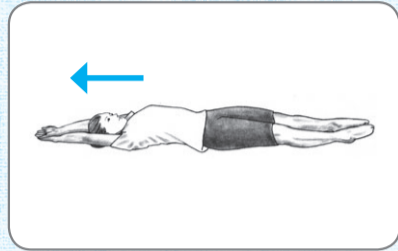
ストレッチ、筋力トレーニングの 5つのポイント

- ①呼吸を止めないように
- ②10秒かけてゆっくりと
- ③反動を付けずに気持ちいいところまで
- ④使っている筋肉を意識して
- ⑤体調の悪いときや痛みのあるときは無理をしない

以上を意識して行うと効果的です

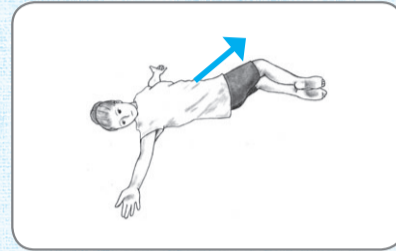
1. 全身伸ばし

両手を組み肘を伸ばして、手足を遠くに伸ばすイメージでストレッチします。(2回)



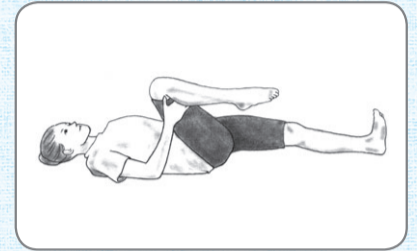
2. 腰ひねり

手のひらを上に向けて両腕を開きます。両膝を立てて、左右に倒しながら体をひねります。(左右交互に2回)



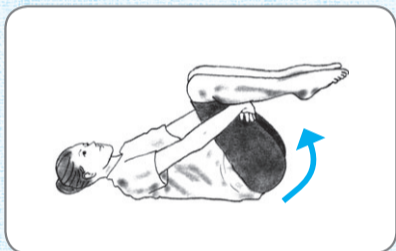
3. 片膝抱え

両手で片方の膝を抱え、もう片方の膝をしっかりと伸ばします。伸ばしている方の足のももの前をストレッチします。(左右交互に2回)



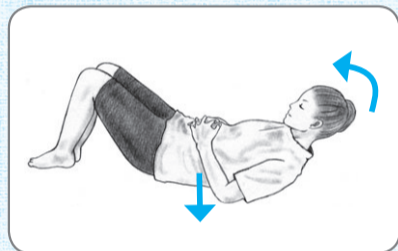
4. 両膝抱え

両手で両膝を抱えて腰を丸くし、腰回りを伸ばします。(2回)



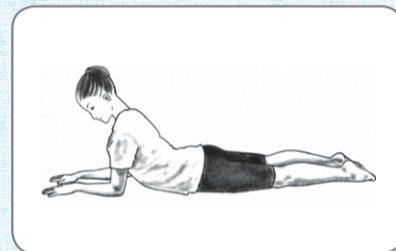
5. お腹へこまし(腹筋)

お腹全体をへこまし、腰を床に押し付けます。できれば頭も上げておへそをのぞきます。(2回)



6. うつぶせ

下を向いたまま両腕で支えて胸を持ち上げ、股関節の前側を伸ばします。腰が反りすぎないように注意しましょう。(2回)



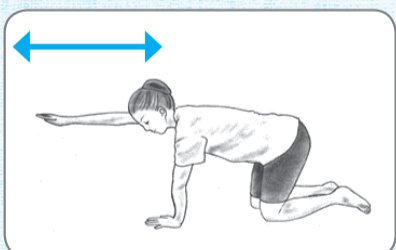
7. お尻歩き

左右交互にお尻を浮かせながら前進・後退します。難しい人はお尻を片側ずつ上げてみましょう。(前後各1回)



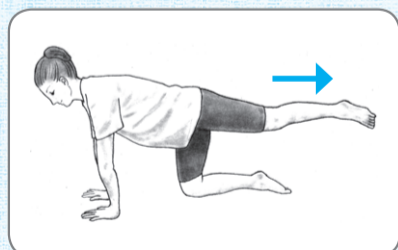
8. 床に手を付いて手上げ

四つんばいになり、背中を丸めてお腹に力を入れます。手を床面に平行になるまで上げます。(左右交互に2回)



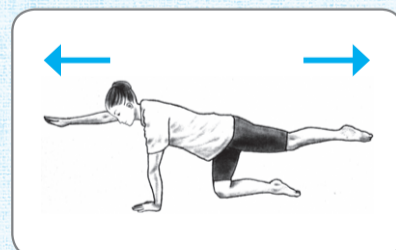
9. 床に手を付いて足上げ

片足を床面に平行になるまで上げます。(左右交互に2回)



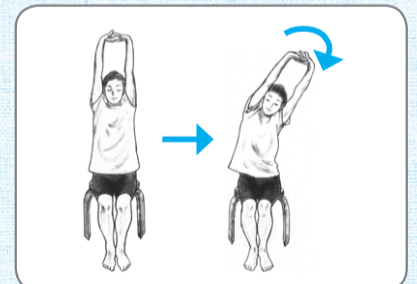
10. 体全体のバランス

お腹を引き締めて、反対の手足を床面に平行くらいで遠くに伸ばします。ぐらつくようなら足だけを上げます。(左右交互に2回)



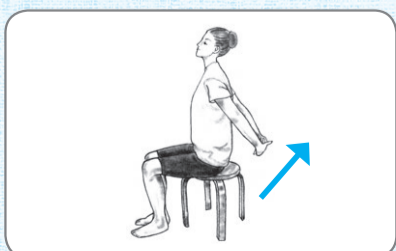
11. 体の横曲げ

背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。(左右交互に2回)



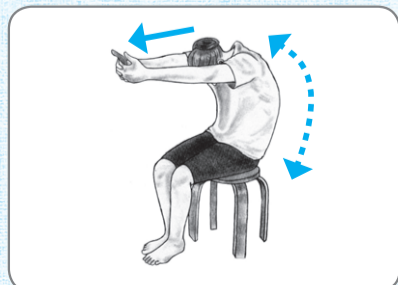
12. 胸のストレッチ

腰の後ろで両手を組み、両肩を後ろに引きながら胸を広げます。顔は正面に向けておきます。(2回)



13. 背中丸め

腰を後ろに倒して両手を組み、前に伸ばしながら、おへそをのぞくようにして背中を丸めます。(2回)



14. 太もも後ろ伸ばし

椅子に浅めに腰掛けて、片方の足を前に伸ばし、手を膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま、上半身をゆっくりと足先の方向に向かって倒します。(左右交互に2回)



動画でも確認できます

「新潟シティチャンネル 体しゃっきり」で [検索](#)



床編

椅子編

スマートフォンは
こちらから▶

