

家で運動不足解消を 体しゃっきり体操

後編

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。 ※本紙5月3日号別冊情報ひろば4面に前編を、同号本冊5面に食事のポイントを掲載
問 健康増進課 (☎025-212-8166)

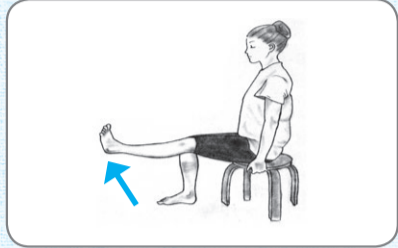
ストレッチ、筋力トレーニングの 5つのポイント

- 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

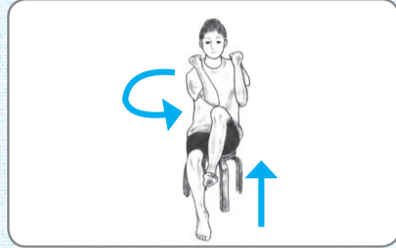
1. 片足上げ

太ももの前側の筋肉を鍛えます。椅子に姿勢よく座り、伸ばした片脚をゆっくりと20cmから30cm持ち上げ、ゆっくり下ろします。(左右交互に2回)



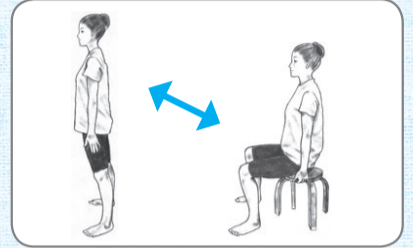
2. 上体ひねり

反対側の肘と膝を付けるように体をひねり、ゆっくり戻します。上半身を前に倒さず、膝を持ち上げるようにします。(左右交互に2回)



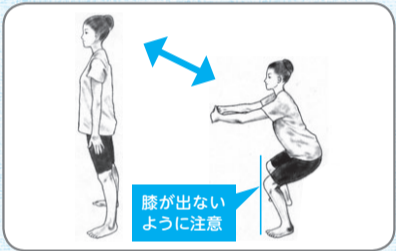
3. 立ち座り(低強度)

両足を肩幅に開いて、ゆっくりと立ち上がり、できるだけゆっくりと座ります。(2回)



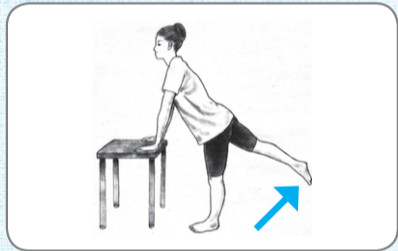
4. スクワット(高強度)

立位からお尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げていきます。その姿勢を1秒保ち、ゆっくりと元に戻ります。(2回)



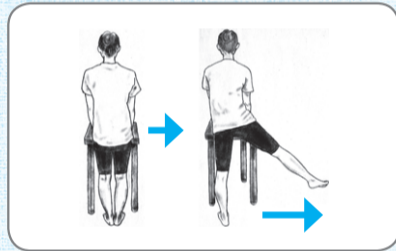
5. 足の後ろ上げ

足を軽く開いて立ちます。膝を伸ばしたまま足を後ろに上げ、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)



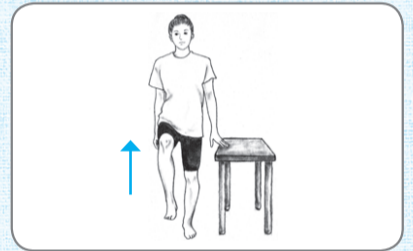
6. 足の横上げ

足を軽く開いて立ちます。膝を伸ばしたまま足を横に上げ、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)



7. もも上げ

背筋を伸ばし、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。(左右交互に5回)



転倒注意

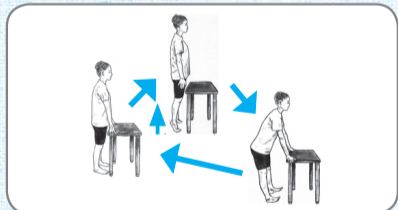
8. ふくらはぎのストレッチ

片方の足を後ろに引いて、爪先を前に向けます。体重を前の足にかけ、後ろの足のふくらはぎを伸ばします。(左右各2回)



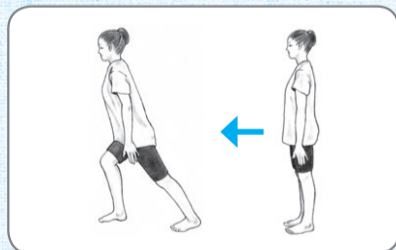
9. 爪先立ちと爪先上げ

①足を肩幅に開き、親指の付け根に体重を乗せかかとを上げます。
②かかとを下ろし爪先を上げて、その姿勢を保ちます。なるべく腰を曲げないようにしましょう。(①②を交互に2回)



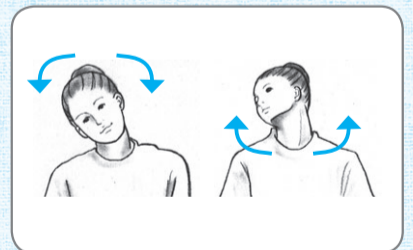
10. ステップ運動

足を少し開いて立ち、片足を一歩前へ出して体重をかけます。できる人は、いろいろな方向でやってみましょう。(左右交互に10回)



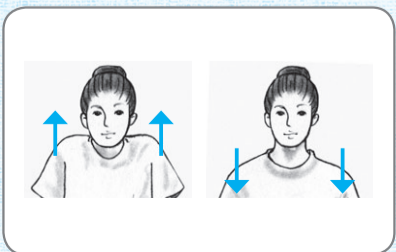
11. 首の運動

上下、左右を向いたり、左右に倒したりしてストレッチします。ゆっくり大きく回します。(各2回ずつ)



12. 肩の上げ下げ

息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。(2回)



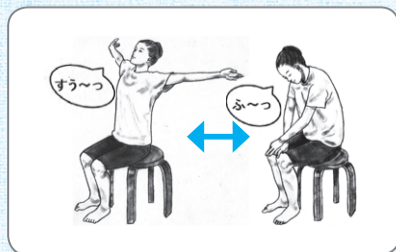
13. 全身の脱力

息を吐きながら体を前に倒し、力を抜いた状態でその姿勢を保ちます。(1回)



14. 深呼吸

胸を大きく開いて息を吸い、体を丸めながら息を吐きます。(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▶

