健康づくり支援センター　健康運動指導士が教える体操を自宅でＴＲＹ！！

毎日☆自宅ジム　～姿勢改善におすすめ ～

ストレッチ
＊全身の伸び＊

【運動のやり方】

① 両足を前後に開き、前足に体重を乗せ、
　バランスをとる

② 両手を組んで、上に伸びる
　このとき、お腹を引き上げるようにして、
　両手を耳のあたりまでもってくる

③ １０秒ほど、姿勢をキープする

【注意点】

・肩が痛む方は、ひじを曲げて行ってもよい

・姿勢をキープしている間、深呼吸をする
　少し上を向いて行うと、息が吸いやすいので
　オススメ

・腹筋が伸びる、背中に少しきつさを感じるという
　手ごたえがあれば、うまく運動ができています

【運動の目安】

・１日に５回程度、こまめに行う

【効いている！身体の部位】

腹筋・背筋・腰

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
松本　重美

**・花粉や感染予防のために、外を歩くのを控えている方もいらっしゃると思います。
そんな中、家に閉じこもって座っている時間が長くなると、血の巡りが悪くなるだけでなく、筋力が落ちやすくなり、腰痛を引き起こす可能性があります。
1つの動きでストレッチと筋力アップにつながる運動をこまめに行い、
筋力を落としすぎないようにしてほしいです。**

**・また、外出先からの感染予防や花粉を落とすために、うがいをしますが、
背中から腰の筋肉が緊張していると、頭を後ろに下げ、上を向くという動作がやりにくくなります。
うがいの時の誤嚥を防ぐためにも、上記の運動はオススメです。**

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのは３カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方
歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。
1ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが
3ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001　武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10　ＴＥＬ５１－０７９３