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　～ ちょっと運動して健康維持 ～

有酸素運動&脳トレ

＊タオルエクササイズ2＊

【運動のやり方】

①肩幅より広めにタオルを持ち両腕を前に伸ばす。
★肘を引いて背中をよせる。◆腕を前に伸ばす。
②肩幅にタオルを持つ。★肘を肩の高さに持ち上げる
◆腕を下に伸ばす

〈プラスグー・パー〉★の時にグーで握る◆の時にパーと開く（タオルは親指でおさえる）

〈足上げプラス〉★の時に膝あげ◆の時に下ろす（左右交互）

〈足踏みプラス〉軽く足踏みしながら★で１，２◆で３，４★で５，６◆で７，８

【注意点】①②共通
息を止めない。肩に力を入れない。
関節痛がある方は無理をしない。

【運動の目安】
好きな時間帯　毎日１～５セット程度

【効いている！身体の部位】

① 後背部　大胸筋
② 腹筋　背筋　肩
①② 脳刺激　握力
大腿四頭筋　心肺持久力

タオルを活用して組み合わせ運動する効果

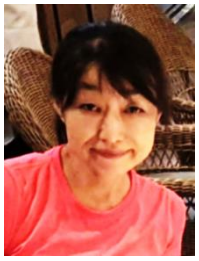
タオルエクササイズは、握る（脳刺激）・力を入れる（筋刺激）、関節を伸ばす（柔軟性）また、足を使う（有酸素運動）の組み合わせをプラスすることで、自宅にいながら簡単にできる運動です。特に足を使うことで血流促進により心臓に血液が戻りやすくなりむくみ解消や心肺持久力の向上にもつながります。

特に心肺機能が衰えると息切れや呼吸筋の機能が弱まり免疫力も下がります。運動習慣を身につけて病気になりにくい身体づくりを、音楽や会話を楽しみながら無理なくつづけてください。

握力と認知症・虚弱(フレイル)　**『運動不足』気になりませんか？**

身体活動が減少すると肥満症、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病を誘発する引き金になります。また上肢の筋肉量のめやすは握力です。女性 18 kg　男性 26 kg　未満の方は、認知症のリスクが 2.1 倍とも言われています。運動器（骨・筋肉・関節・神経など）の衰えと併せて中高齢期に虚弱・体力低下により要介護にもつながっていきます。私たちは、動いていないと健康を保持することができません。日常生活の中に身体活動量（移動能力＝歩くめやす 1 日7000歩程度）を増やして、いつまでも元気で見た目も若くいられるよう過ごしてほしいと思います。ちょっと運動を行うだけで皆さんの毎日がより良い環境で、健康な日々を過ごせるよう願っています。

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
大方　ことみ



【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