

#### 4. 柔軟性を高めるストレッチ

ストレッチは、準備体操や運動後の疲労回復、腰痛・肩こりなどの予防や、リラクゼーション、ストレス解消、心身のリフレッシュにも効果的です。

##### 実施するときの注意点

- 呼吸をとめないようにしましょう
- 反動をつけないようにしましょう
- 痛みを感じない範囲でおこないましょう
- 20秒以上かけてゆっくりおこないましょう

##### 順番

#### 1. 深呼吸(3回)



- ゆっくり深く深呼吸しましょう
- 鼻から吸って口から吐きましょう

#### 2. 全身



- 手を組んで手のひらを上にしっかり伸ばしましょう

#### 3. 背中



- 手を組んでおへそを覗き込みます
- 大きなボールを抱えるように背中を丸めていきます

#### 4. 胸



- 手を後ろで組みましょう
- 肩甲骨と肩甲骨を寄せ、組んだ手を斜め下に伸ばし、大きく胸を張っていきます

#### 5. 体側



- 片手は床に置き、反対の手は手を上に上げます
- 腰から指先まで体の横がしっかり伸びるように指先を斜め上に向けていきます

#### 6. 股関節



- 足の裏と裏をあわせ、自分の方へ引き寄せます
- 胸を張り、息を吐きながら体を前に倒していきます

#### 7. もも裏



- 片足を伸ばし、反対の足はひざを曲げてももの内側に寄せます
- 伸ばした足のつま先は天井に向けたままつま先の方へ体を倒します

#### 8. もも前



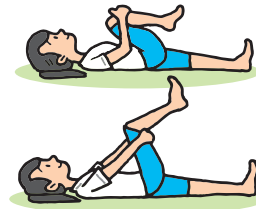
- 横向きになったら、下の手は伸ばし、その上に頭を置きましょう
- 足は軽く曲げておきましょう
- 天井側の足首を持ってお尻に引き寄せます

#### 9. 腰



- あおむけになり、手を横に広げましょう。片ひざを挙げ、ゆっくり反対方向へ倒していきます
- 肩が床から離れないように腰を捻ります

#### 10. お尻



- 両手で片ひざを抱え、ひざが胸につくように引きつけます
- ひざを抱えるのが難しい方はひざの後ろに手を回し、引き寄せましょう

#### 11. アキレス腱



- 片ひざを立て、立てた足のつま先がひざから前に出ないように自分の方へ引き寄せます
- かかとが床から離れないように立てた方の足に体重をかけます
- 上記が難しい方は…
- かかとを押し出すようにつま先を自分の方へ向けます

#### 12. 肩1



- 片手を前に出し、反対の手でひじから自分の方へ引き寄せます

#### 13. 肩2



- 手を組んで両手を上に上げます
- 頭の後ろを通るようにゆっくりと横に引いていきます

#### 14. 首



- 手を床につけます
- 首を横に傾けましょう
- 元の位置に戻したら反対側に傾けます
- ゆっくりと回しましょう

#### 15. 深呼吸(3回)



- ゆっくり深く深呼吸しましょう
- 鼻から吸って口から吐きましょう

#### ■歩くことを楽しむ

##### 1. 持久力を高めるには

ウォーキングは手軽に始めることができる有酸素運動です。

四季折々の風景や人々の様子を楽しみながらウォーキングを続け、持久力を高めていきましょう。

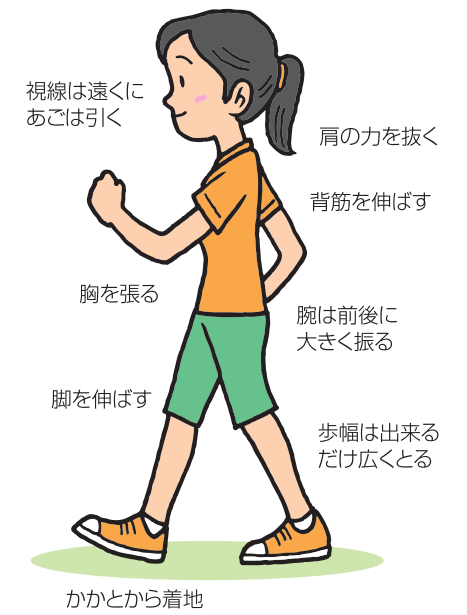
効果的に歩くには姿勢が大事です。歩くことに慣れてきたら、大股(歩幅を広げて)で息が少し弾むくらいの速さで歩いてみましょう。これから運動を始める方には、手軽な速歩がおすすめです。速歩の理想的なフォームを参考にしてください。

##### 2. 測ってウキウキ、歩数計!

歩数計を使うと歩いた歩数がわかります。1,000歩は約10分(約700m)で約30kcalのエネルギーを消費します。

ご自身の1日の消費エネルギーがどの程度か、一度測ってみましょう。携帯電話に歩数計がついているものもあります。また、スマホの無料アプリには、歩数や消費エネルギーを知らせてくれるものもあります。ぜひ、活用してみましょう。

#### 速歩の理想的なフォーム



参考：健康づくりのための運動指針2006  
＜エクササイズガイド2006＞

#### ■日常生活の中で体を動かすことを楽しむ

特別なことをする前に、普段から日常生活の中で運動できるチャンスを見逃さずに意識して動くことが大切です。まずは苦にならないものから始め、毎日の生活の中で活動量を増やす習慣をつけましょう。いつも歩数計を持って数字に注意することや、歩きやすい靴をはくことも合わせて行うと効果的です。

通勤や買物での工夫例	仕事や家事の合間の工夫例
<ul style="list-style-type: none"> <li>●エレベーターやエスカレーターよりも階段を選択</li> <li>●待ち時間につま先立ちや腹筋を意識して息を吐く</li> <li>●電車やバスの中でなるべく座らない</li> <li>●電車やバスでは目的地のひとつ前で下車して歩く</li> <li>●近いところは車ではなく自転車や徒歩で行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひと区切りのたびに軽い体操</li> <li>●電話の間に太ももあげやスクワット</li> <li>●トイレは遠いところへ行く</li> <li>●意識してキビキビ姿勢よく動く</li> <li>●テレビや新聞を見ながらストレッチ</li> </ul>

#### MEMO

