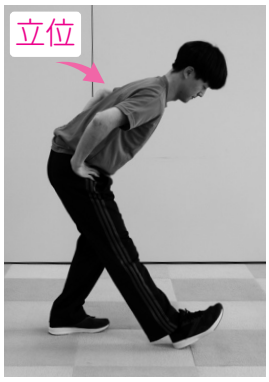
生活不活発病予防のために ～ おてがる３分体操 ～

体を動かす機会が減少すると、心や体の機能が低下し、さまざまな健康問題を生じやすい状態、いわゆる「生活不活発病」になりやすくなると言われています。生活不活発病の予防のためには、自身の体力にあった運動や家事などの生活活動を通して、積極的に体を動かすことが大切です。

「おてがる３分体操」は、足腰の筋肉を動かす健康体操です。４種類の運動をそれぞれ１セットずつ行うと、３分ほどで行えますので、息を止めないように気をつけながら、無理のない範囲で行いましょう。ホームページから動画も確認できます。外出を控えているこの時期に、家での生活に取りいれてみてください。

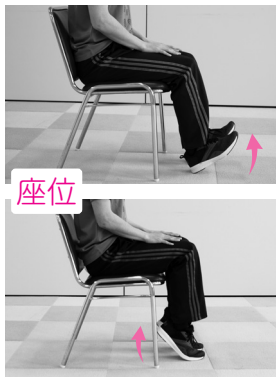
問健康増進課(☎826-3471)

1　ももの後ろ側のストレッチ



効果	ひざや股関節の動かしやすさの改善
やり方	①片足を前に伸ばして、かかとを床につける。 ②つま先を天井に向けて起こして、両手を腰にあて、ゆっくりと上体を前にたおす。
ポイント	・伸ばしている方の足のひざを曲げない。 ・骨盤ごと前に傾けることを意識する。
目標回数	左右10～20秒ずつ×１日３セット

2　つま先上げ・かかと上げ

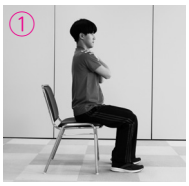


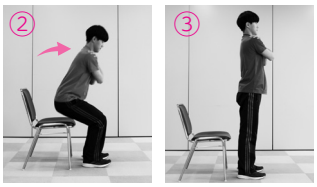
効果	足首の動かしやすさの改善、ふくらはぎ・すねの筋肉の強化
やり方	両足を軽く開き、ゆっくりとつま先上げ動作、かかと上げ動作を行う。
ポイント	・かかと上げは、ゆっくり下ろす。 ・立って行う時は転倒に注意する。
目標回数	各20回×１日３セット

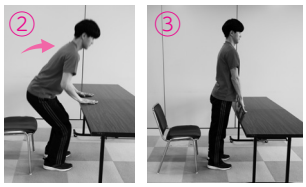
3　ツイスト足ぶみ

効果	足を持ち上げる筋肉と脇腹の筋肉の強化
やり方	①ひじを曲げて胸の前に出し、背すじを伸ばす。 ②反対の肘とひざをくっつけるつもりで、腰のひねりを意識して、ゆっくりと足ぶみする。
ポイント	体を屈めないように、姿勢に気を付ける。
目標回数	20回×１日３セット

4　イスからの立ち上がり







効果	立ち上がる・歩くための筋肉の強化
やり方	①イスに浅めに腰かけて、ひざを90度よりもやや深めに曲げ、足を肩幅に開く。 ②つま先は正面か、やや外向きにする。 ③上体を前にたおし、両足に体重をのせたら、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。
ポイント	つま先とひざは、同じ方向を向くようにする。
目標回数	６回×１日３セット