

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セットずつ行くと、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、家での生活に取り入れてみてください。

☎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



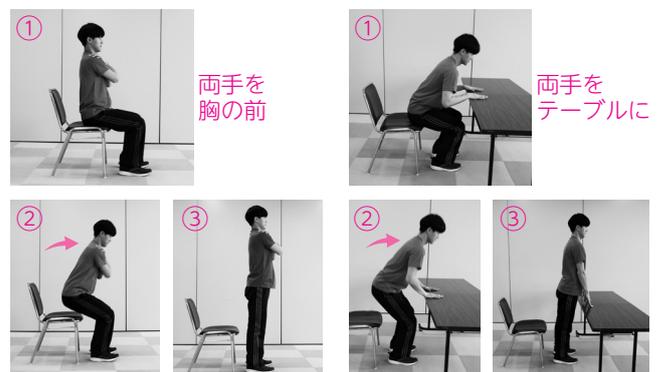
- 効果** 足首の動かしやすさの改善、ふくらはぎ・すねの筋肉の強化
やり方 両足を軽く開き、ゆっくりとつま先上げ動作、かかと上げ動作を行う。
ポイント ・かかと上げは、ゆっくり下ろす。
 ・立って行う時は転倒に注意する。
目標回数 各20回×1日3セット

3 ツイスト足ぶみ



- 効果** 足をも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