

活動的な毎日をすごすために

ときめき健康運動

いつでも どこでも どなたでも
気軽に身体をうごかしましょう

- ☆運動する前に健康チェックを
- ☆健康運動のもたらす効果
- ☆日常生活の運動量をアップ
- ☆健康運動は3つの柱で

有酸素運動

柔軟運動

筋力・バランス運動



どんな運動がいいのか？

長続きできる運動は？



埼玉県県民健康福祉村

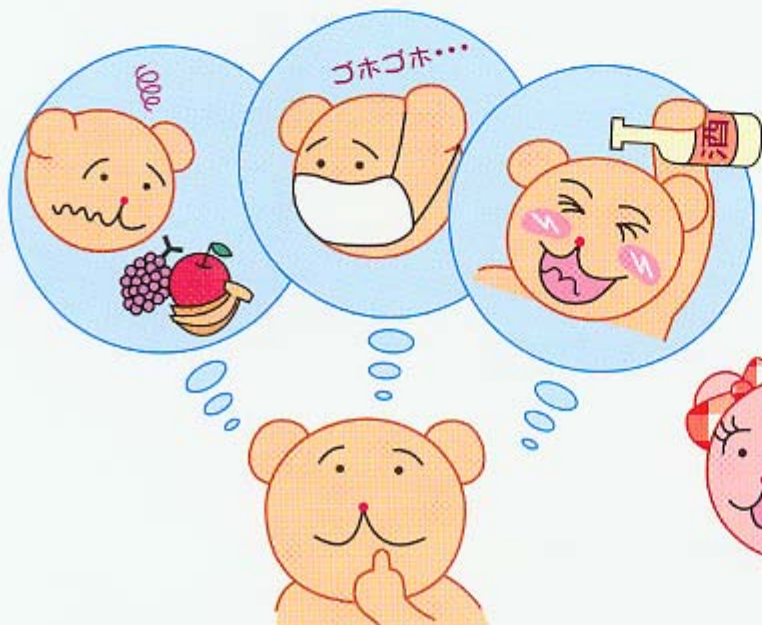


元気館

運動前に体調チェックをしましょう

体調は毎日変わります。運動をしようとする前に次のようなことが2,3思い当たる場合、運動時間や強さを調節するか、あるいは**休む**ことも必要です。

<input type="checkbox"/> あまりよく眠れなかった。
<input type="checkbox"/> 朝食を食べる気がしなかった。
<input type="checkbox"/> 大きな心配事や悩みがある。
<input type="checkbox"/> 心臓がドキドキする。
<input type="checkbox"/> 二日酔いで頭が重い。
<input type="checkbox"/> 吐き気がする。
<input type="checkbox"/> 胸が締めつけられるように痛い。
<input type="checkbox"/> めまいがする。
<input type="checkbox"/> 顔がはれぼったい。
<input type="checkbox"/> 足がむくんでいる。
<input type="checkbox"/> 鼻水、のどの痛みや風邪の症状がある。
<input type="checkbox"/> 安静時脈拍数が1分間100以上ある。
<input type="checkbox"/> 足下がふらふらする。
<input type="checkbox"/> 全身がだるい。
<input type="checkbox"/> 下痢している。



こんなときは
無理しちゃダメだよ!!



運動のもたらす効果

運動は大切です

あなたは、活動的な毎日を送っているでしょうか。健康や体力には自信がありますか。運動を継続して行くと、骨や筋肉が強くなったり、心臓や肺なども丈夫になり、けが・病気の予防になる事がわかっています。

健康でいられる期間を延ばすためにも、日常生活の中に健康運動を取り入れて「元気」を手に入れたいものです。

気分爽快

骨や筋肉が
丈夫になる

体型がよくなる

脂肪燃焼

食事が
美味しくなる

病気に
かかりにくくなる

よろめき つまずき
転倒防止

肩こり・腰痛
予防改善

↓
体力の向上

↓
活動的な日常生活

↓
生活の質の向上

(健康寿命の延伸)

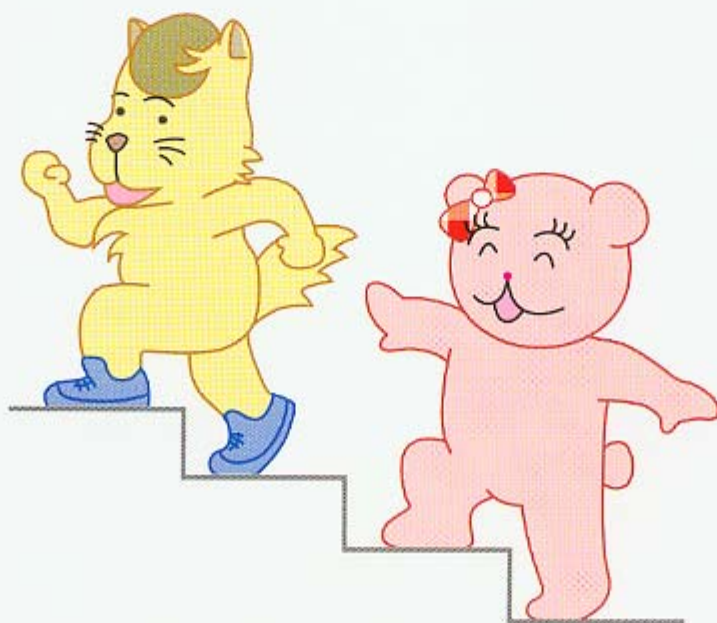
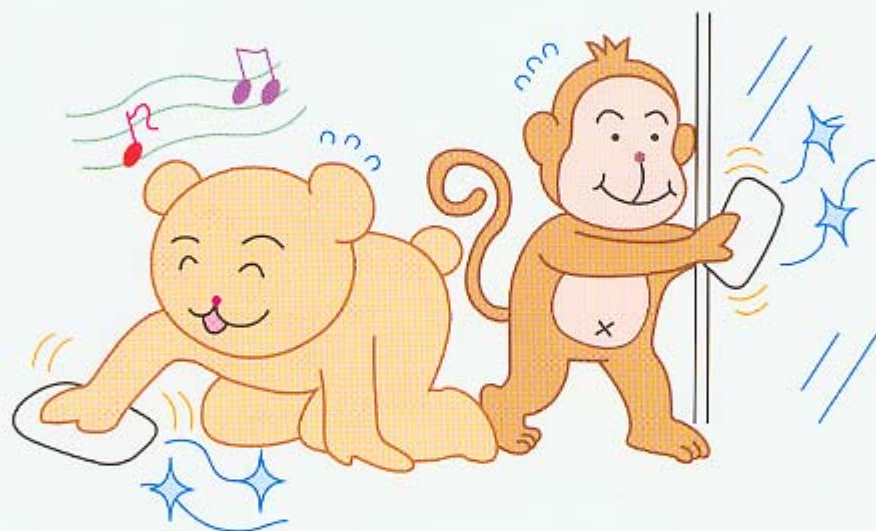
適度な運動が、様々な効果をもたらします。逆に運動不足に陥ると健康を損ねることになります。

日常生活での運動量を増やしましょう

さあ、頑張って運動するぞ! と考える前に、日常生活から見直してみましょう。

- ・ 近場なら、乗物を使わずに歩く
- ・ エレベーターを使わずに階段を上る
- ・ 拭き掃除をまめに行う
- ・ ちょくちょく外出する
- ・ 座っている時間を短くする
- ・ リモコンを使わない

このようなことを意識して行くと、活動的な毎日が過ごせることになり、運動量が増えます。気持ちも前向きになっていくことでしょう。



健康運動は3つの柱で

健康運動は、大きく分けて「**有酸素運動**」「**柔軟運動**」「**筋力・バランス運動**」の3つの柱から成り立っています。

「**有酸素運動**」は、全身の持久力＝ねばり強さ・持久的な力を向上する運動で心臓や肺等を強くし、血管内の掃除を行い、更に余分な脂肪を燃やす効果があります。
以下の運動から好きなものや、自分に合っているものを選んでください。

- ・ ウォーキング（散歩・早歩き）
- ・ 水中歩行
- ・ 水泳
- ・ 社交ダンス
- ・ サイクリング
- ・ ジョギング
- ・ エアロビクス
- ・ アクアビクス
- ・ ハイキング
- ・ ラリーが続くようなボールゲーム

長い時間続けられる運動です



「**有酸素運動**」を安全に行うために

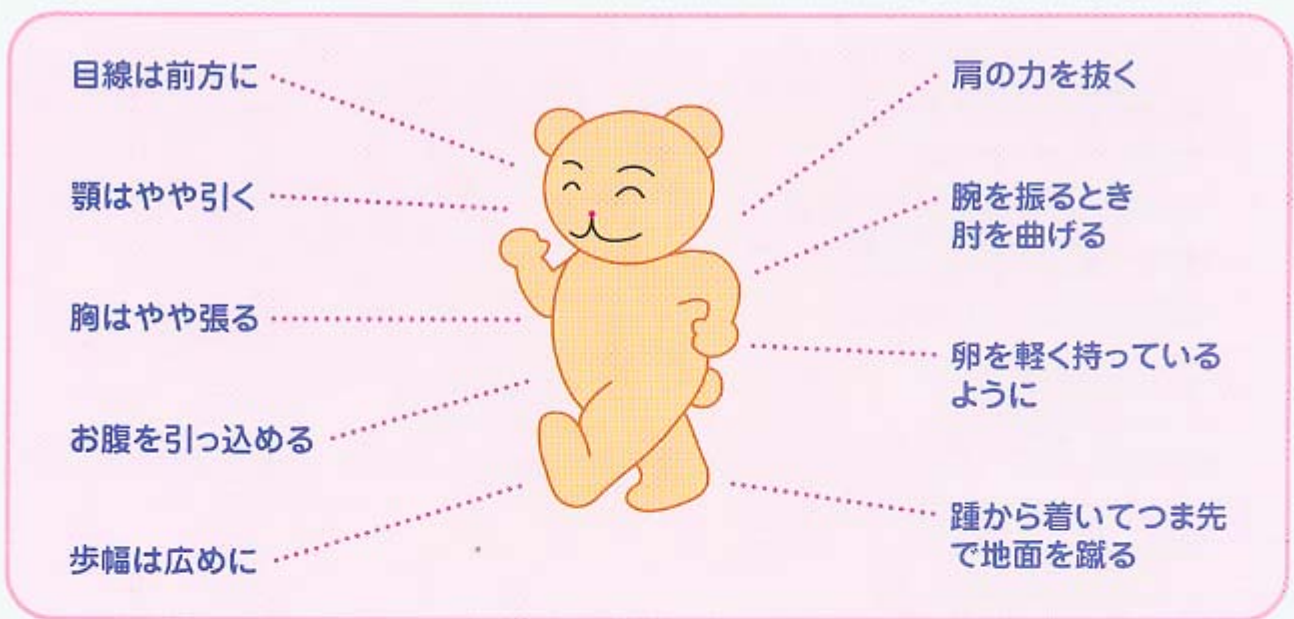
- ・ 運動の時間は10分以上。慣れてきたら、30分以上
- ・ 「楽～ややきつい」と感じるくらいのペース＝「にこにこペース」
- ・ 一週間の内、2～5日間ほど行いましょう



にこにこペースで続けましょう

有酸素運動の中で、「いつでも」「どこでも」「だれでも」気軽に行える最もポピュラーな運動と
言えば **ウォーキング** です。

運動の効果をアップさせるために良いフォームで歩きましょう。



いろいろな歩き方

● 踵歩き

フラフラするときは壁などにつかまってネ



● つま先歩き

つかれたら休んでやろうネ



● 後ろ歩き

あわてずゆっくりネ



※ころばないように

● はさみ歩き

足がもつれないようにていねいに




次に「柔軟運動」を行ってみましょう。ストレッチ体操等で柔軟性を高めると以下のような効果が期待できます。

- ・ 歩くとき、つまずきづらくなる(転倒予防)
- ・ 長く歩いても疲れにくい
- ・ 靴ひもが結びやすくなる
- ・ ケガをしにくくなる
- ・ 高い所に手が届きやすくなる
- ・ 腰痛・肩こり予防、改善
- ・ お風呂の出入りが楽になる



日常生活の中でも、猫背になっていたら背筋を伸ばす動作や、肩がこったら肩を回してみるなどの動作を多く試みてみると良いでしょう。

ストレッチ体操

 この部分がのびているのを感じましょう。

指の先まで伸ばしましょう



両腕を上を伸ばす
＜背すじ＞

肩は傾かないように



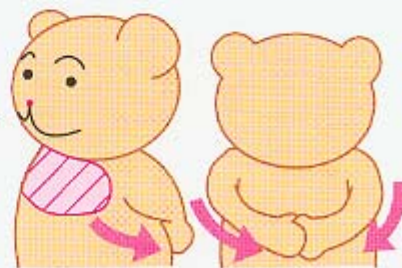
首を左右に倒す
＜首＞

上体が回らないように



肩を伸ばす(左右)
＜肩＞

あごを上げないようにして胸を張りましょう



両手を後ろで組み下に押す
＜胸と肩＞



両手を合わせ、
上体を前に倒していく
<背中>



足底を合わせ、
上体を前に倒していく
<股関節>



片足を前に伸ばし、上体を前に倒す
<太ももの裏側>



仰向けで両手を左右に開き
両膝を左右に倒す
<腰と脇腹>



片膝を抱え、引き付ける
<腰とお尻>



片足を大きく一歩前を出し
その足を曲げ、後ろの足の
ふくらはぎを伸ばす
<ふくらはぎ>

ストレッチ体操を安全に行うために

- ・ 歩いた後やお風呂上りなど、身体が温まっている時に行いましょう
- ・ 反動をつけずにゆっくりと伸ばしていきましょう
- ・ 「心地良い痛み」を感じるところで伸ばすのを止めましょう
- ・ 伸ばしているときは自然な呼吸を続けましょう
- ・ 伸ばしている所を意識しましょう

3本柱の最後に紹介するのは「筋力・バランス運動」です。

活動的な生活を営むためにはやはり体に力を備えることが必要です。

力(筋力)を出すには丈夫な骨とその骨を支える強い筋肉を鍛えることが必要となります。筋肉は適度に使えば発達し、使わないと衰えていきます。

筋力が強くなると、直立姿勢の維持とバランス能力が向上します。＝**転倒防止**

また、筋肉が増えると**脂肪が付きにくく**なります。

以下のことは日常生活における筋力運動になります。積極的にね！

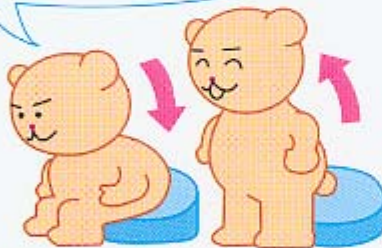
- ・ フトンのあげおろし
- ・ 部屋の模様替えをする
- ・ 階段を上る (一步一步踏みしめる)
- ・ 拭き掃除をする
- ・ 庭いじりをする

頑張り過ぎに注意



筋力トレーニング

足はしっかり力をいれながら
イスの高さは、ひざ位の高さでネ



イスの座り立ち
＜足腰＞

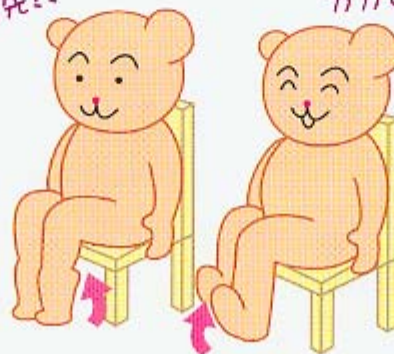
ひざは、最後まで
まっすぐのばしてネ



膝の曲げのばし
＜太もも＞

つま先!!

かかと!!



ゆっくり大きく
くり返してネ

かかと上げとつま先上げ
＜ふくらはぎとすね＞

両足をきちんと床につけてネ



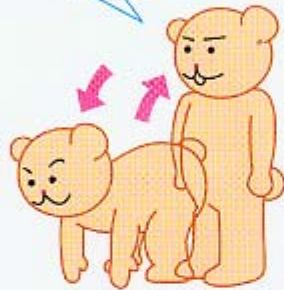
イスで腰ひねり
＜腰と脇腹＞

背筋をまっすぐにひざを曲げずにネ



おじぎ運動
＜腰＞

ひざを曲げすぎず、下を見ないようにしながら床にタッチしましょう



床タッチ
＜腰と太もも裏＞

はじめはひざをつけてやろうネ



テーブル腕立て
＜腕と胸＞

あごは少しひいて、1回ずつ左右交互に行いましょう。余裕があったら上げている指先をみるようにしましょう



手足上げ
＜背中、腰、太もも裏＞

おへそをのぞきこむようにネ
肩が少し上がるだけでOK



肩上げ
＜腹＞

筋力・バランス運動を安全に行うために

- ・正しいフォーム（姿勢）で行いましょう
- ・運動中は自然な呼吸を続けましょう
- ・10回から15回できる運動を行いましょう
- ・疲れているときは控えましょう

ときめき健康運動サンプルメニュー

ウォーミングアップ その場足踏み5分

※軽く汗ばむ位に
体を温めましょう



体温が調節
できる服そうで

ストレッチ (柔軟運動)

呼吸は自然に
伸ばしている所を
意識しましょう



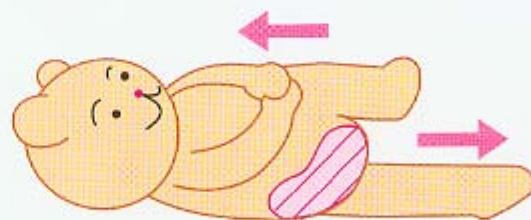
※体全体を
伸ばすように



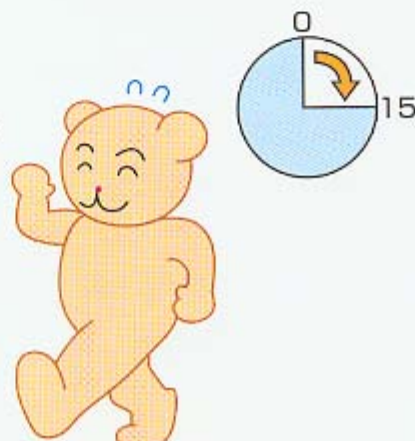
※無理やりのばさず
じわ~と伸ばして

ウォーキング 15分~

※お尻と腰を意識して



広い歩幅でゆったり歩くときは
うでを大きくふる
速歩はひじを曲げて
うでを早くふる



筋力運動

1セットごとに30秒～1分程の
休けいをいれましょう



10回×1～3セット



10回×1～3セット



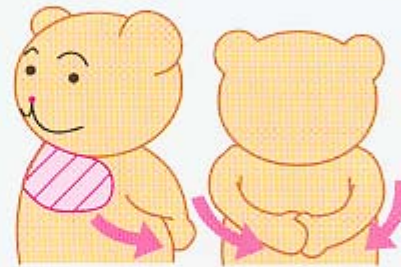
左右交互に
10回×1～3セット



左右交互に
10回×1～3セット

ストレッチ (柔軟運動)

各フォームとも20～30秒は
のばしつづけましょう



※胸と肩を意識して



※首の力を抜いて



※肩があまり
上がらないように



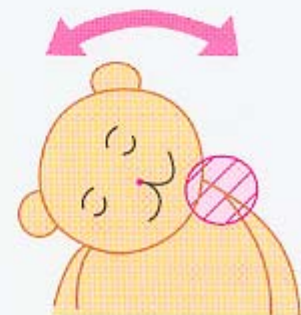
※無理に反動を
つけないように



※腰を気持ちよく
伸ばしましょう



※足先を前に向けて、かかとが
浮かないように背すじを伸ばして



※ゆったりとした
気持ちで

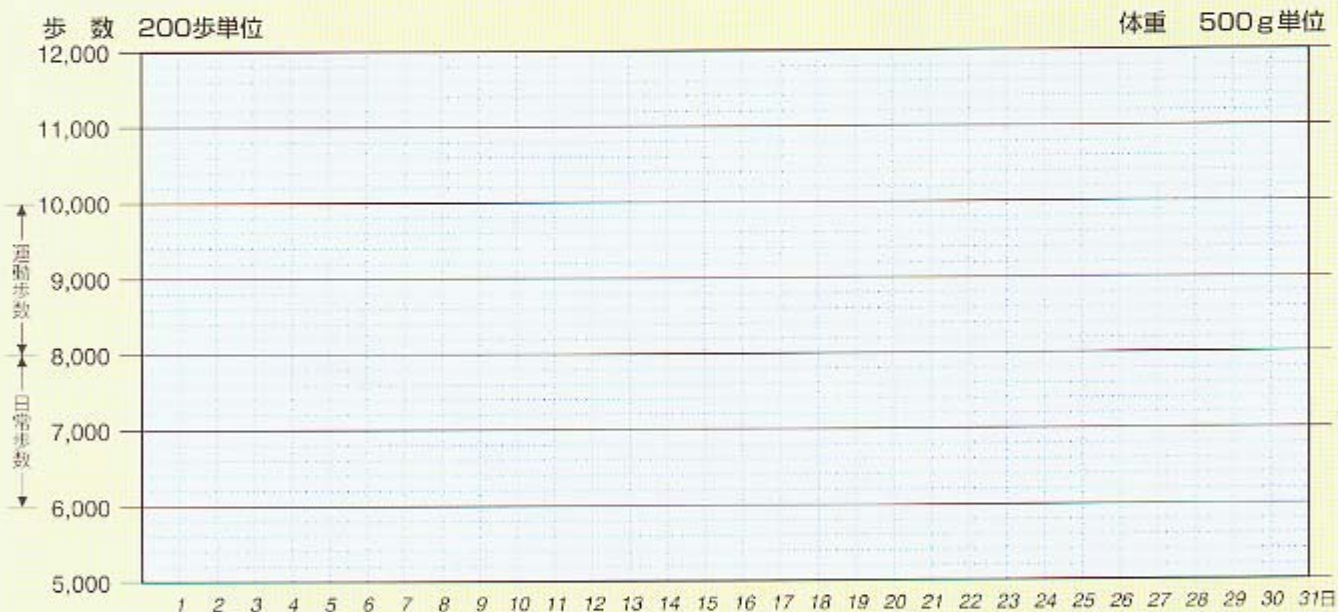
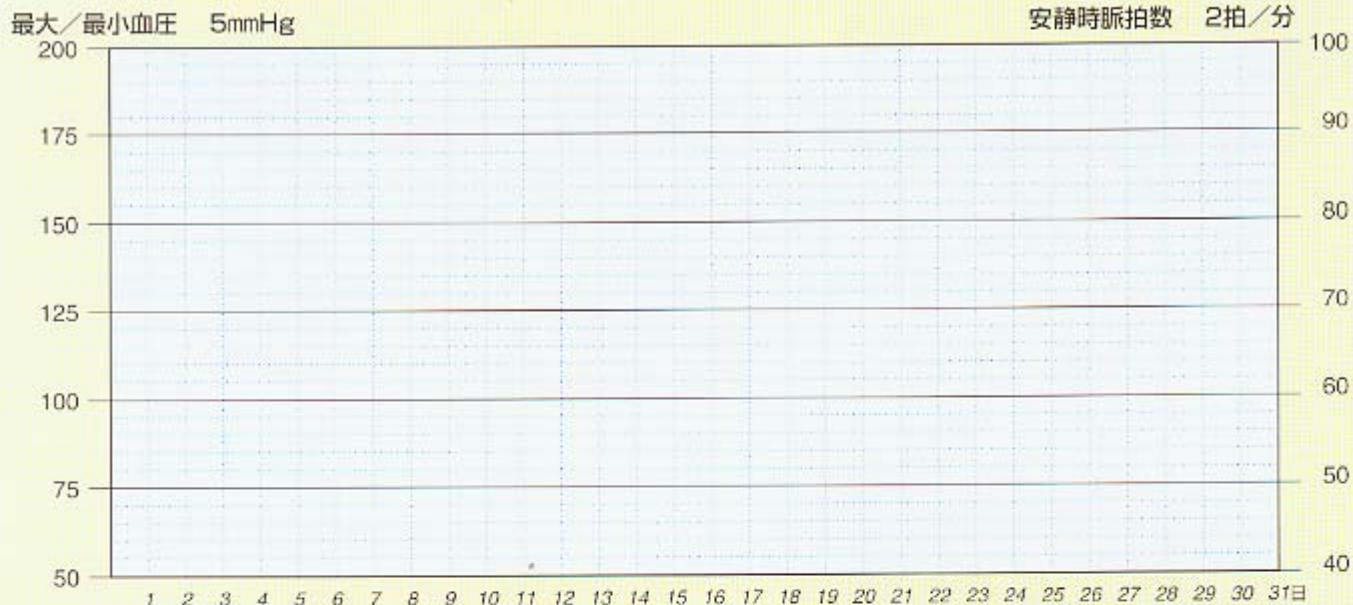
目にみえる効果、体重・万歩・血圧計で記録してみよう

(拡大コピーしてネ)

ヘルスチェックカレンダー

〔決まった時間に測定しましょう〕

月



運動	ウォーキング	
	つま先歩き	
	踵歩き	
	後ろ歩き	
	両足上げ	
柔軟	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
運動	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
筋力	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
バランス	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	
	両足上げ	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31日