

保存版

生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など...)に対し、これを予防あるいは改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょう!



かかと上げ

ハーフスクワット

腕立て伏せ

ふくらはぎ伸ばし

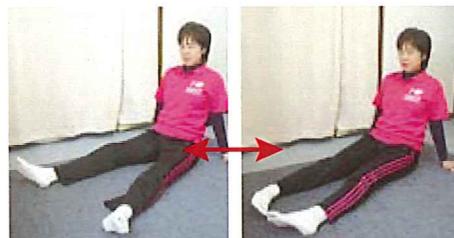


肩と太もも裏のばし

股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

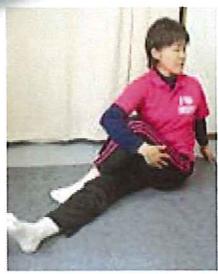
テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えになります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう!



足首の曲げ伸ばし

股関節のほぐし



腰や
膝のばし

おしり歩き



お尻伸ばし

腰ひねり

内もも伸ばし

両膝左右倒し

外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



♪ ♪ ♪ ♪ ♪
ウォーキングに出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



参考文献

石井千恵「ウェルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会
梅田陽子「たった1分カラダほぐしこロコロほぐし」岩手医科大学心のケアチーム・野田村2011