

「筋力アップ体操教室」参加者の皆さまへ

自宅で取り組める運動のご紹介 2

～健康推進課 運動指導員より～

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。人との接触や運動の機会が減少したことで、筋肉量低下や認知機能低下などの健康二次被害が問題となっています。「動かない」状態を長く続けることで機能が低下し「動けなくなる」ことはできる限り避けなくてはなりません。前回（昨年7月）に続き、今回もいくつかの運動をご紹介しますので、ぜひご活用ください。教室再開時には元気でお会いしましょう！

運動をおこなう際の注意点

- 体調や体力に合わせて無理のない範囲でおこないましょう。
- 状況に合わせて感染症対策をしっかりとおこないましょう。
(3密回避、換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等)
- 適宜、水分補給をしながらおこないましょう。

北区ホームページでも運動の動画や資料を配信しています

以下の動画をみることができ、資料のダウンロードができます。

- 北区さくら体操（立位編とイス編）

さくら体操

おすすめ体操

- 運動不足解消！自宅で身体を動かそう
(北区健康推進課おすすめ体操のご紹介)



北区内のおすすめのウォーキングコースを掲載しています。

- 北区ウォーキングコースガイド



ウォーキング
コースガイド

北区ホームページのトップページからは、

健康・医療・福祉 → 「健康づくり・検診」 → 「健康づくり・予防教室」
→ 各項目 を選んでください。

【問い合わせ先】健康推進課 健康づくり推進係 電話(3908)9068

手指の体操（グーチョコキパーMIX）

☆手指をしっかりと動かして、身体だけではなく頭も刺激しましょう！
☆10回程度を目安に。慣れてきたら速めに動かしてみよう。

●グーチョコキパー入れ替え

- ①両手一緒に「グーパー」を繰り返す。→ 左右交互に「グーパー」を繰り返す。
- ②上記を「グーチョコキ」でおこなってみる。
- ③上記を「チョコキパー」でおこなってみる。

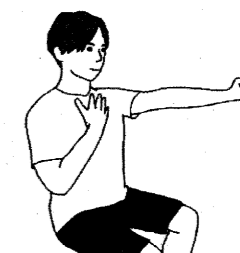


●グーパー&腕伸ばし

- ①片手を前に出して「パー」、反対の手を胸に置いて「グー」。
↓
左右を入れ替える。これを繰り返す。



- ②上記を「前にグー」と「胸にパー」でおこなってみる。



●グーパー&親指中外

- ①両手グーパーで、グーの時に「親指を中」と
「親指を外」を順番に繰り返す。



- ②上記を「片手は親指を中、反対は親指を外」でおこなってみる。



全身のストレッチ (立位・仰向け)

※痛みや違和感がある場合は、無理のない範囲でおこないきましょう。
 ※息こらえをせず、ゆっくりとした動作でおこないきましょう。

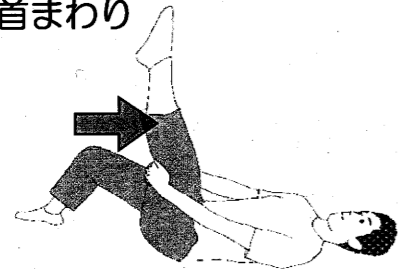
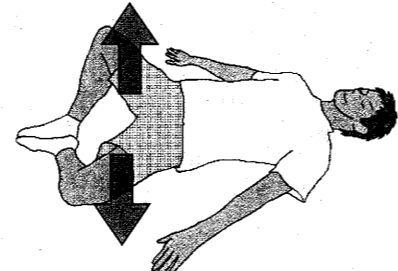
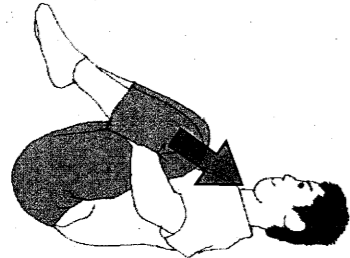
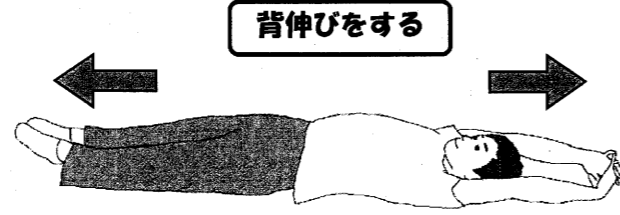
立位 ~トレーニング前にもオススメ~

☆各動作5回程度を目安に。(左右のあるものはそれぞれ5回)

<p>●全身・体側</p>  <p>背伸びから 上体を左右に倒す</p>	<p>●背中</p>  <p>腕で輪を作り おへそを見ながら 背中を丸める</p>	<p>●胸</p>  <p>後ろで 手を組み 胸を張る</p>
<p>●腰まわり</p>  <p>腰を大きく 回す (反対回しも)</p>	<p>●太もも後ろ</p>  <p>片足を前に出し おしりを 後ろに引く</p>	<p>●ふくらはぎ</p>  <p>片足を後ろへ引き かかとを床に 押しつける ※壁に手を 添えてもOK</p>

仰向け ~トレーニング後にもオススメ~

☆ほどよく伸びを感じながら 20~30 秒間保ちましょう。

<p>●太もも後ろ・足首まわり</p>  <p>片足を伸ばし 引き寄せる +足首を回す</p>	<p>●股関節まわり</p>  <p>足裏を合わせ 両膝を外に開く</p>
<p>●腰まわり</p>  <p>両脚を抱え 膝を胸に 引き寄せる</p>	<p>●全身</p>  <p>背伸びをする</p>

足腰のトレーニング (立位)

※痛みや違和感がある場合は、無理のない範囲でおこないきましょう。
 ※息こらえをせず、ゆっくりとした動作でおこないきましょう。

☆椅子や壁に手を添え、転倒に注意して実施しましょう。

☆8カウントかけてゆっくりと。(行き1~4・帰り5~8)

☆各種目10回を目安に。(余裕があれば最後に動きを止めて10秒キープ)

<p>●前後開脚スクワット</p>  <p>後ろ足のかかとを上げ 上体を起こしたまま 腰を落とす ※前後の足に均等に 体重を乗せるよう 心掛ける</p>	<p>●つま先上げ</p>  <p>片足を一步前出し つま先を上げる ※上体やお尻を後ろに 引かないようにする</p>
<p>●脚横上げ</p>  <p>つま先を前に向け 踵から上げるつもりで 脚を真横に上げる ※上体を横に倒さない ようにする</p>	<p>●片足バランス</p>  <p>片足を上げたまま ももを上げる動作と 後ろへ引く動作を繰り返す ※後ろへ引く動作は腰を反らない程度に</p>