



手軽にできる！ ながらでできる！ スポーツメニュー



健康づくり

《 テーマ 》 身体活動増加で、糖尿病、循環器疾患、がんのリスク低減。

新型コロナ感染の拡大をうけて、外出の自粛が続き、
 屋内で過ごす時間が長くなっているのではないのでしょうか。
 運動不足の解消と健康増進のために ちょっとしたスペースがあればできる運動やスポーツを
 ご紹介します。自宅でお子様と一緒に、職場のデスクでも気軽に **Let's Try!**

手軽にできる！ ながらでできる！ Myスポーツメニュー

職場で自分のデスクに座ったままでできるもの①
「背中ストレッチ（わしのポーズ）」

【仕事中心】

効果
背中筋のストレッチ
 普段デスクワークが中心の仕事をしている方にお勧めです。
 背中筋のこりをほぐすことで、
 疲れを取ることができます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

回数/秒数
 このポーズを1回当たり30秒キープしてください。
1日に2〜3回くらいやると効果が実感できます。

実施方法

- ① 座位で足を肩幅に開き、つま先を上げます。
- ② 左手を右の肩（指先が肩甲骨に届く位置）におきます。
- ③ 右腕を左ひじの下へ通し、肩から手を離し、顔の前で手の甲を合わせるように腕を絡めます。
- ④ 体を前に倒します。ひじを体から離すようにして、肩甲骨を広げ、背中筋を伸ばします。

※反対側も同様に行います。

呼吸方法

- ✓ 息を吸いながら、両手の甲を合わせるように腕を絡めます。（左図③）
- ✓ 息を吐きながら、背中を丸めて体を前に倒します。（左図④）
- ✓ 息を吐き終わったら自然呼吸し、このポーズをキープします。

ポイント

- ✓ 体を前に倒した際に、手首がひじよりも下がるようにポーズをとります。
- ✓ できるだけ背中を丸めて腕を前に出します。

より効果を高めるには

③で親指が上、小指が下になるように手のひらを合わせて実施すると、背中がより伸び、効果が上がります。

詳しくはこちら →

緊急事態宣言下の運動不足解消法 「生活アクティブ体操」 (健康・体カづくり事業財団)

公益財団法人健康・体カづくり事業財団より提供

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 (一岡市千歳町)

※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。

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。

台所で体操

ふらつき・つまづき、夜間に足がつっ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す!

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

肩と太もも裏のほぐし 股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回り外回り)

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、むくみや冷えにつながります。意識して足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

お尻伸ばし 腰ひねり 内もも伸ばし 両膝左右倒し

膝や膝のほぐし おしり歩き

※仮設住宅の方は、柱やかも

詳しくはこちら →

こどもの運動遊び応援サイト

日本スポーツ協会

トップページ みんなのACP 指導者のため 保護者・子どもたちへ

運動遊び

新編じゃんけん

詳しくはこちら →

スポーツ庁のホームページを参考に集めてみました。

ダスキン健康保険組合のホームページにもお役立ち情報をいろいろと掲載しておりますので是非一度、閲覧ください。

ダスキン健康保険組合ホームページ →

