

けんこう仙北通信

今月のテーマ

カラダを動かしましょう パート1

スマホを見る時間はあるけど
運動する時間はない！？

「仕事などで疲れている」「運動する時間がない」といった理由で運動ができていない方へ。お手軽にできる運動を2回にわたりご紹介します。習慣的にカラダを動かすことは、血管や肺の機能を高め生活習慣病の予防にもつながります。涼しくなってきた今だからこそ、始めてみませんか？

ストレッチはこれひとつ！

今回紹介するストレッチは、全身を効率よく伸ばすことができます。ストレッチとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。バランスの保持も必要となりますので、ご自身の体調や周囲の安全を考慮したうえで無理せず取り組みましょう。

【ストレッチの効果】

- ① 血流が良くなる
- ② 関節や筋肉の動かせる範囲が広くなり、スムーズに動かせるようになる
- ③ ケガの予防につながる
- ④ 運動効果を高める

【ストレッチのポイント】

- ① 呼吸を止めないこと
 - ② 反動をつけないこと
 - ③ 伸びている部分を意識すること
 - ④ 痛くなく気持ち良い程度に伸ばすこと
- ※痛いほど伸ばすと反対に筋が硬くなり効果が低下します

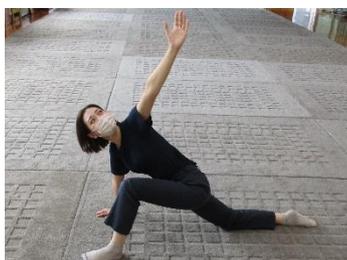
【ストレッチのやり方】

ひとつの動作につき2秒静止し、左右交互に2セット以上行っていきましょう

- ① 四つん這いの姿勢になる
- ② 左足を前に踏み出し、左手の横に置く（右ひざの角度は90度に曲げる）
右足は後ろへまっすぐ伸ばす
- ③ 左手を地面から離し、左ひじを床に近づける



- ④ 上体を左にひねりながら天井に向かって左手を伸ばす
このとき、目線は左手を追う
- ⑤ 両手をつき重心を後ろへ持っていきながら左足を伸ばす



①へ戻り反対側も同様に行いましょう

