



いつでもできる！

一子先生の

カラダに

効く体操教室

めざせ10歳若返り！

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

第13回

体のバランスチェック その2

骨盤のゆがみ、足首の硬さを確認できる3つのチェックを紹介します。

骨盤のゆがみ

チェック①

1. 目を閉じてその場で50歩足踏みをします。(足はできるだけ高く上げ、腕は大きく振る)

→最初の位置から前後左右どちらかへ30cm以上移動していたら骨盤がゆがんでいる可能性があります。

チェック②

1. 背筋を伸ばして直立し、片足を曲げる。

→膝が逆の足より前に出る人は骨盤が後傾し、背中や腰が丸くなっている可能性があります。後ろに出る人はお腹が前へ出て、腰が反っている可能性があります。



足首の硬さ

両腕を前に伸ばし、足をそろえてしゃがみます。(後ろにひっくり返らないように気をつけましょう) →深くしゃがめない方は足首が硬くなっているかも。



アドバイス/

骨盤のゆがみは、運動で予防できます。足首の柔軟性は転倒防止につながります。無理なく体を動かしてみましょう。



保健師のアドバイス

10月15日号は「ウォーキングしましょう その2」です。お楽しみに。

問合せ先：保健センター (☎ 75 - 6471)



いつでもできる！

一子先生の

カラダに

効く体操教室

めざせ10歳若返り！

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

第14回

ウォーキングをしましょう その2

自宅でも気軽にウォーキング効果を得られる運動を紹介します。

朝晩涼しくなり、そろそろ外を歩くのに最適な季節になってきました。季節を感じながらウォーキングを始めてみませんか？



・・・しかし膝や腰が痛くて歩けない方、忙しくてまとまった時間が取れない方など、ウォーキングが体にいいことが分かっても歩けない方もいらっしゃるかもしれません。

そこで...

家の中で、職場で、歩いてみてはどうでしょう？

①背もたれにもたれずに座ります

②そのまま足踏みをします。



③しんどくなったら終わりです。

できる方は膝を高く上げてみましょう。腕は歩く時のように前後に振ってみましょう。

- 椅子に座ったままなので、ひざや腰に負担をかけずに行えます。
- 体力に自信がない方も、疲れたら足を止めればいつでもやめられます。
- 時間がない方も短い時間を数セット行えば効果が上がります。

アドバイス/

無理なく少しずつ足踏みの時間や回数を増やしてみましょう。



保健師のアドバイス

11月15日号は「歩ける足を作るトレーニング」です。お楽しみに。

問合せ先：保健センター (☎ 75 - 6471)



いつでもできる！

一子先生の

カラダに

効く体操教室

めざせ10歳若返り！

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

第15回

歩ける足を作るトレーニング

お家の中でいつでも簡単にできます！運動不足を感じている方は是非！

太ももの後ろ（ハムストリングス）のストレッチ



1. 右足を伸ばし、左足の膝を曲げて座る。
2. 膝を曲げている方に体を倒す。
3. 真ん中に体を倒す。
4. 膝を伸ばしている方に体を倒す。
5. 左足を伸ばし、同様に行う。

アドバイス/

反動をつけないようにしましょう。

太ももの後ろ（ハムストリングス）の筋力トレーニング



1. うつぶせに寝る。
2. 片足の膝を曲げ、かかとをお尻に近づける。
3. 両足交互に行う。

アドバイス/

つま先を曲げるようにしましょう。(伸ばさない)

筋トレで筋肉を強化し、ストレッチで体をやわらかくすることも大切です。



保健師のアドバイス

12月15日号は「元気に歩く足をつくりましょう その②」です。お楽しみに。

問合先：保健センター（☎ 75 - 6471）



いつでもできる！

一子先生の

カラダに

効く体操教室

めざせ10歳若返り！

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

第16回

認知症を予防しましょう その2

自宅でもカンタン！認知症予防運動を紹介します。

クロスキャッチ



①自宅にあるハンドタオルを輪ゴムで止めてボールを作ります。



②右手と左手に1つずつ持ちます。



③左右同時に投げてそのままキャッチします。



④次に左右同時に投げたら腕をクロスしてキャッチします。

ボールを落とさないように意識すること、腕をクロスすることが脳に刺激を与えます。

2拍子 3拍子



①両手を上に伸ばします。



②左手は2拍子（上下）に、右手は3拍子（三角形）を描きます。

両腕が同時に違う動きをすることはとても難しいですが、とてもいい頭の体操です。出来るようになったら左右の動きを逆に行ってみましょう。

アドバイス/

初めはゆっくり行い慣れてきたらスピードアップ！



保健師のアドバイス

1月15日号は「タオルを使った体操 その2」です。お楽しみに。

問合先：保健センター（☎ 75 - 6471）