



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17回

タオルを使った体操 その2

空いた時間に気軽にできます！タオルを使った体操を紹介します。

背伸び・体幹のストレッチ



①タオルの両端を持って腕を頭の上にあげ、20～30秒維持します。



②体を右側へ倒し、20～30秒維持します。



③一度、①の状態（①の体操）に戻してから左側へ倒し、20～30秒維持します。



④真上に伸びて腕を下します。

肩が痛い時は無理をしないようにしましょう。
何も持たないで行うよりもしっかりと背が伸び、姿勢がよくなります。

タオルギャザー



①タオルを床に置きます（フローリングなどの滑りやすい床で行いましょう）。

②足の指でタオルを握り、たくり寄せます。

③タオルを離したら指を上にあげ、しっかり指を曲げてタオルを握り同じ動きを繰り返します。（5本の指全体で握ることを意識しましょう）。

足の指や足の裏の筋肉を鍛えることで

- ・転倒の予防
- ・扁平足の予防
- ・足の裏の感覚がよくなるなどの効果があります。

アドバイス!

雪の日、雨の日、室内で行え、簡単に出来る体操です。



保健師のアドバイス

次回は2月15日号です。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18回

膝痛を予防しましょう

太ももの前のストレッチ



★①ポイント

①壁に手をつきます。

②片足を曲げ、足先をつかんだらかかとをお尻の方へ引き寄せましょう。

③20秒～30秒維持します。

★①腰を反らせないように気をつけましょう。

- ・足先が掴めなかったらズボンのすそ、靴下などを掴みましょう。



①膝に手をつき、足を腰幅に開きます。

簡単にできるようになったら腕を胸の前でクロスして組んでみましょう。



②息を吐きながらゆっくり（10秒くらい）立ち上がります。反動をつけないようにゆっくり立ち上がりましょう。

かかると体重がかかることを意識しましょう。

★②ポイント

★②つま先より膝が前に出ないように気をつけましょう。

- ・背中が丸くならないように気をつけましょう。
- ・膝はまっすぐ前に向けます。（内たになりやすいので注意します）
- ・10秒で楽に運動できるようになったら少しずつ時間を伸ばしてみましょう。

アドバイス!

膝に痛みがある方は、無理せず、自分のペースで行いましょう。



保健師のアドバイス

次回は3月15日号です。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19回

腰痛を予防しましょう

ストレッチ



①膝を立てて仰向けになります。



②息を吐きながら右膝を抱えます。膝を少しずつ胸に近づけるように抱えていきましょう。ゆっくり呼吸を繰り返しながら20秒～30秒維持します。



③反対側も同じように行います。両膝を同時に抱えて、同じように行いましょう。

・膝の前に手が回しにくかったら膝の後ろに回してみましよう。

筋力トレーニング



①膝を立てて仰向けになります。腕は体の横に添えましょう。

②息を吐きながらお尻を持ち上げ、3秒維持します。

③息を吐きながらお尻を下げます。まずは10回ほど繰り返して行いましょう。

・背中が反ったり、たるんだりしないよう、肩から膝までが斜め一直線になるようにお尻を上げましょう。

・3秒が楽にできるようになったら、1回を5秒、10秒と維持する時間を伸ばしてみましょう。

アドバイス!

膝・腰痛のある方は、無理せず、痛みが増さない程度に少しずつ体を動かしましょう。



保健師のアドバイス

次回は4月15日号です。お楽しみに。

問合せ：保健センター (☎ 75 - 6471)



一子先生の

効く体操教室

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

このコーナーでは、いつまでも元気な身体でいたい!そんな皆さんの声にお応えして、筋肉を効果的に鍛える方法を紹介しています。

今回はココ!



三角筋を鍛えると...

- ①肩こりが楽になる!
 - ②肩が凝りにくくなる!
 - ③肩幅が広がる!
- などの効果があります

第20回

三角筋を鍛える!

三角筋は、腕を動かす(上下・左右・前後)、ボールを投げる、腕を振る、物を持ち上げるなど、スポーツや日常生活で腕の動作をするときにとても大切です。

ストレッチ



- ①右腕を身体の前にはってきます。
- ②左腕ですくい上げるように支えます。
- ③息を吐きながら左腕で右腕を20～30秒身体に引き寄せます。
- ④反対側も同じように行います。

筋力トレーニング①



- ①肘を伸ばして太ももの前に腕をおろします。
- ②両腕の幅を変えないように、息を吐きながら肩の高さまで腕を上げ、息を吸いながら腕を下ろします。

【ポイント】

肘をしっかり伸ばして腕を上げましょう。

筋力トレーニング②



- ①肘を伸ばして太ももの前に腕をおろします。
- ②息を吐きながら腕が「ハ」の字になるように肩の高さまで腕を上げ、息を吸いながら腕をおろします。

【ポイント】

肘を軽く曲げて腕を上げましょう。腕を上げる位置は真横ではなく、斜め前になるように腕を「ハ」の字になるように上げてください。

めざせ10歳若返り!

筋力トレーニングは、①・②ともにどちらも腰が反らないように、少し前傾の姿勢になるように心がけてください。また、おもりとして500mlのペットボトルに水を入れて使用しました。重たく感じる方は水の量を調整してくださいね。はじめは、何も持たずに腕の重さだけで行ってみたいと思いますよ。



保健師のアドバイス

次回は5月15日号です。お楽しみに。

問合せ：保健センター (☎ 75 - 6471)