

いつでもできる! 効く!

一子先生のカラダに
体操教室



空いた時間に頭の体操をしてみませんか。

めざせマイナス

10

歳!

第5回 認知症を予防しましょう!

頭を使う知的活動が認知症の予防につながります。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

① 計算ウォーキング

歩きながら100から3ずつ引いてみましょう
100 → 97 → 94 → 91 → 88...



間違えても大丈夫!
計算することが頭の体操につながります。その場足踏み、椅子に座って足踏みをしながら行ってもいいですよ。

- 声に出して計算しましょう
- 『3』に慣れたら100から4、100から6...と引く数字を変えましょう
- これも慣れたら200から3ずつ引いてみましょう

② ずれて指折り

どちらかの片手の親指を曲げます。



この状態からスタート

できるようになるまでが脳トレです! 簡単になったら、ステップアップしましょう。



保健師のアドバイス

指が1本ずつずれたまま10まで指を折ります。



最後10まで終えたときに最初に曲げた親指が曲がっていますか?

- 反対の手でも行ってみましょう
- 次は最初に2本指を曲げたところから始めてみましょう

2月15日号は「タオルを使った体操」です。お楽しみに。

小針の郷では高齢な方でも使いやすいトレーニングマシンがあります。初めての方や使い方を聞きたい方には月3回講習会があります。詳しくは28ページ「健康づくり」をご覧ください。

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6回

タオルを使った体操



何歳からでも体は柔らかくなります! 筋肉をほぐしていきましょう!

● 肩周りのストレッチ

1. タオルを持った右手を背中に垂らします
2. 左手で腰の後ろから反対側のタオルの端をつかみます
3. 右手を上にあげ、左手を痛くないところまで引き上げ5~10秒キープ
4. 左手を下に下げ、右手を痛くないところまで引き下げ5~10秒キープ
5. 右手と左手を入れ替えて行いましょう



- ◆ 肩や肩甲骨の周りの筋肉がほぐれて、肩こりの予防・改善ができます
- ◆ 慣れてきたら少しずつタオルを短く持ってみましょう

● 背中の筋力トレーニング

1. タオルの両端を持ち、頭の上にあげます
2. 首の後ろにタオルがくるよう、腕を下げます



注意・動作はゆっくり行い、10回程度から始めましょう
・背中が丸くならないようにしましょう
・肩甲骨を寄せるように腕を下げてみましょう

◆ 背中や肩甲骨周りの筋肉を動かし、背中を引き締めたり、肩こりの予防・改善ができます

このストレッチを続けると背中で握手ができるようになりますよ



保健師のアドバイス

3月15日号は「ひざ痛予防・改善体操」です。お楽しみに。

小針の郷では高齢な方でも使いやすいトレーニングマシンがあります。初めての方や使い方を聞きたい方には月3回講習会があります。詳しくは19ページをご覧ください。

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7回

ひざ痛予防・改善体操

ひざが痛くない方も予防のためにオススメ! ぜひチャレンジしてみましょう!

●ストレッチ

1. 横向きに寝転がります。
2. 上の足を曲げ、足先をつかみお尻の方へ引き寄せます。
3. 20秒～30秒維持します。



- ◆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。
- ◆腰を反らせないように気をつけましょう。

家で横になってテレビを見ながらでも、簡単にできますよ!



保健師のアドバイス

●筋力トレーニング

1. 鍛える足を伸ばし、反対の足は膝を曲げます。
 2. 腰の後ろに手を付きます。
- 注意)**・背中が倒れすぎないように気をつける。
・手の指が前を向くように手を付く。
3. 息を吐きながら、かかとを15cm～20cm床から上げ、2、3秒キープします。



- 注意)**・太ももの付け根から持ち上げるよう意識する。
・膝をできるだけしっかり伸ばす。
4. 息を吸いながら、かかとを下ろします。



- ◆きついと感じるまで行いましょう。
- ◆筋力がある方は足を下ろす時、かかとが床に付く手前で止めます。

4月15日号は「腰痛予防・改善体操」です。お楽しみに。

腰痛があっても参加できる体操の教室があります。詳しくはP23をご覧ください。

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8回

腰痛予防ストレッチ

イスに座りながら、寝ころびながら、簡単にできる! 日頃の予防が大切です!

●臥位バージョン

1. 仰向けになり、膝を立てて手を横に開きます。
2. 息を吐きながら両膝を右に倒し、顔は左を向きます。
3. ゆっくり呼吸を繰り返しながら20秒～30秒維持します。
4. 反対側も同じように行います。



▲足がずれないように



▲肩は離れないように

アドバイス/

- ◆手は肩の高さより少し下げましょう。
- ◆足は両肩が床から離れないところまで倒します。
- ◆足を倒す時、足先をずらさないようにします。

●座位バージョン

1. 背筋を伸ばし、背もたれにもたれないように座ります。
2. 足は真ん中に揃え、両手を椅子の右側にあてます。
3. 息を吐きながら体を右側へ向けます。
4. ゆっくり呼吸を繰り返しながら20秒～30秒維持します。
5. 反対側も同じように行います。



切抜き



切抜き

体をひねったときに、足を動かさないよう真ん中で維持します!



保健師のアドバイス

5月15日号は「肩こり予防・改善体操」です。お楽しみに。

腰痛があっても参加できる体操の教室があります。詳しくはP10をご覧ください。

問合せ先：保健センター (☎ 75 - 6471)