



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！

第9回

肩こり予防・改善ストレッチ

ちょっとした時間に簡単にできる！日頃から繰り返し行うことが大切です！

●ストレッチその①

1. 両手を両肩にあてます。
2. 肘をゆっくり円を描くように大きく回します。
3. 数回繰り返したら、反対回しも行いましょう。

肩甲骨を意識して
肘を後ろに向けながら、
肩甲骨を寄せるようにする

アドバイス/
◆肩を回そうと思わず、肘を回すよう心がけましょう。

●ストレッチその②

1. てのひらを顔の方に向けて両腕を合わせます。
2. 肘が離れないギリギリのところまでゆっくり上にあげます。
3. 腕の上げ下げをくりかえしましょう。

アドバイス/
◆肩甲骨の周りが固い方は、初めはあまり高く腕が上がらないかもしれませんが気にしなくても大丈夫。

長時間の運転やパソコン作業の後に、ストレッチをすると効果的です！

6月15日号は「呼吸法～長息は長生きのコツ～」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P27をご覧ください。

問合せ先：保健センター（☎ 75 - 6471）



保健師のアドバイス



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！

第10回

呼吸法～長息は長生きのコツ～

いろいろな呼吸の方法がありますが、今回は鼻から吸って口から吐く方法で行ってみましょう

腹式呼吸をしやすい体勢

1. 仰向けに寝て、膝を立てます。
2. ゆっくり大きく鼻から息を吸い、口から吐きましょう。
3. 体の力を抜いて呼吸を続けます。下腹が動くことを感じられますか？

アドバイス/
◆おなかに手を当てると意識しやすくなります。

大きい呼吸の効果

- ・自律神経が整い、リラックスできる
- ・血圧が安定しやすい（高い人は下がりやすくなる）
- ・便秘が解消する
- ・血行が良くなり、冷えが改善されたり肩こりが楽になったりする
- ・夜布団の中で行うとよく眠れるようになる
- ・体の疲れや不調が楽になる

雨の日でも自宅で行える簡単な運動です

7月15日号は「足のむくみ予防マッサージ」です。お楽しみに。

椅子に座ってできる簡単体操の教室があります。詳しくはP28をご覧ください。

問合せ先：保健センター（☎ 75 - 6471）



保健師のアドバイス



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

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！

第11回

足のむくみ予防マッサージ

日頃の予防が大切です！ちょっとした時間に、簡単にできます！

●マッサージその①

1. 右足なら左手、左足なら右手の指を足の指の間に入れます。(足裏側から指を入れましょう)
2. ゆっくり大きく足首を回します。(反対回しも行いましょう)



※足の指がしっかり開く時は手の指を足の付け根まで、足の指がよく開かない時は手の指を足の指の先に入れてみましょう。

アドバイス/

- ◆呼吸を止めないように気をつけましょう。
- ◆強さは痛気持ちいいくらいで行いましょう。

●マッサージその②

1. 軽く手を握り、足の指の付け根に近いところにあてます。
2. 足の指側から足首に向かってさすります。



●マッサージその③

1. 椅子に座ってゴルフボールを足裏で転がします。軽く踏みながら転がしてみましょう。



マッサージの後に水を飲むと老廃物が排泄しやすくなりますよ！



保健師のアドバイス

8月15日号は「姿勢改善(体のゆがみ改善)」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P24をご覧ください。

問合せ先：保健センター (☎ 75 - 6471)



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

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！

第12回

姿勢改善(体のゆがみ改善)

上半身と下半身をつないでいる筋肉を伸ばします。姿勢を維持するのにとても大切な筋肉です。

ストレッチ

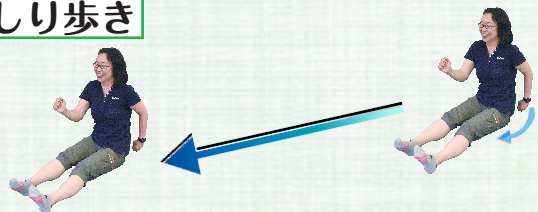


1. 背筋をしっかり伸ばし、椅子にお尻の右半分が乗るように浅く腰かけます。(右手で座面を持ち、体を支えましょう)
2. 左足を後ろに引いて、20～30秒維持しましょう。

アドバイス/

上半身が反らないように気をつけましょう。股関節に痛みがなかったら太ももの付け根より膝が前に出ないように足を引くとよく効きます。

おしり歩き



1. 両足を伸ばして座ります。
2. お尻を交互に動かして前に進みます。まずは10歩ほど進んでみましょう。
3. お尻を交互に動かして後ろに進みます。

アドバイス/

慣れたら少しずつ歩数やセット数を増やしてみましょう。腕は自然に振りましょう。

腰痛がある方は様子を見ながら行って下さいね。



保健師のアドバイス

9月15日号は「体のバランスチェック」です。お楽しみに。

問合せ先：保健センター (☎ 75 - 6471)