

月1新コーナースタート!
一子先生のカラダに効く!
体操教室

めざせマイナス10歳! 第1回 体力測定 しましょう

自分の身体を定期的にチェックできる2つのポイント（脚筋力・柔軟性）をご紹介します。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

測定のポイント



1
脚の筋力を
チェック!

を10回
目標で
に10秒

- ①足を肩幅に開き、両手を胸の前で組みます。
- ②前かがみの姿勢から「座る」「立つ」を連続10回を何秒でできたかを計りましょう。



つまずは
先まで

2
身体の柔ら
かさを
チェック!

できる方は
手首を目指して

3カ月に1回程度
チェックすると、
身体の変化が
わかりますよ!

- ①両足を伸ばして座り、反動をつけずに体を前に倒します。



保健師のアドバイス

10月15日号は「ウォーキングの効果」です。お楽しみに。

身体や病気のことなどの相談を「健康相談」で受け付けています。
詳しくは30ページをご覧ください。

問合先 保健センター（☎75-6471）

いつでもできる! 効く!
一子先生のカラダに効く!
体操教室

めざせマイナス10歳! 第2回 ウォーキング しましょう

まずは今より1歩でも多く歩くことから!

ウォーキングの効果と正しいウォーキングの姿勢をご紹介します。

ウォーキングは万病の予防効果あり!

- ①認知症予防!
- ①骨粗しょう症予防!
- ①血圧・血糖値低下!
- ①中性脂肪低下!
- ①体脂肪を減らす!
- ①善玉コレステロールが増加し、
余分な悪玉コレステロールも
吸収する効果が高まります!

正しい
姿勢は
こちら

①腕を
振る

②いつもより半歩
大きく足を
出す



腕を振ると自然
に歩幅が大き
くなって、ウォ
ーキング効果も
アップしますよ



保健師のアドバイス

お知らせ

11月1日より、
ウォーキングア
プリalkoのポ
イント獲得チャ
レンジが始まり
ます。詳しくは、
9ページをご
覧ください。

身体や病気のことなどの
相談を「健康相談」
で受け付けています。
詳しくは26ページを
ご覧ください。

11月15日号は「元気に歩く足をつくろう!」です。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

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！

一子先生の
体操教室

めざせマイナス

10

歳！

第3回 元気に歩く足をつくりましょう！

寒くなるこの時期、冷えむくみを防いできれいな足を目指しましょう！ 監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

① ふくらはぎのストレッチ



- ①足を前後に開きます
- ②前足の膝を曲げ、体重をかける（反動はつけない）

② ふくらはぎの筋力トレーニング



- ①両腕を前にしてかかとを上げる
- ※転倒防止に壁や机につかまってもOK

ふくらはぎは第2の心臓と言われています。ストレッチや筋力で足の血流が良くなると足がつりにくくなる、足がむくみにくくなる、足が冷えにくくなる、足首が引き締まるといったうれしい効果が！



保健師のアドバイス

12月15日号は「バランス力を鍛える」です。お楽しみに。

11月1日号掲載8回コース「サヨナラ膝腰痛教室」は空き状況により申し込み可能ですので、一度お問い合わせください。

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！

一子先生の
体操教室

めざせマイナス

10

歳！

第4回 バランス力を鍛えましょう！

バランス力は脚筋力と心肺の持久力がカギ。ふらつきにくい体を手に入れましょう 監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

◆階段を昇ってみましょう！

脚筋力が強くなる！筋肉・心肺の持久力がつく！

安全第一



手すりを
持つてOK



①まずは1階、慣れてきたら2階…と体と相談しながら昇る段数を増やしてみましょう。



②慣れてきたら1段飛ばして昇るとより鍛えられます。

※下りは膝や腰に負担をかけやすいので、まずは昇りのみ。下りはエレベーターなどを利用しましょう。

◆片足を上げて！ バランスチェック



軸足

目標1分！

軸足が動いたら終了です。

階段を昇ることに慣れてきたら時々チェックをしてみましょう。バランス・脚筋力が付いてきたことを体で感じることができますよ。



保健師のアドバイス

1月15日号は「認知症予防体操」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ページをご覧ください。

問合先：保健センター（☎ 75 - 6471）