

半畳スペースでできる

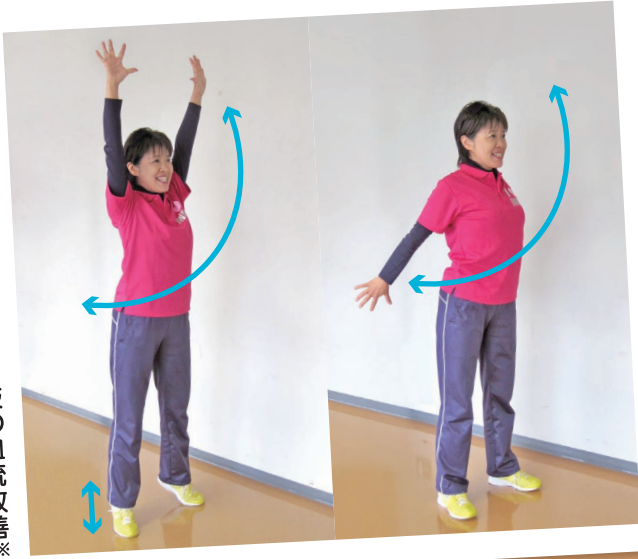
生活アクティブ体操

この体操は、長期にわたる避難生活で起こりやすい生活不活発病などの健康問題について、これを予防あるいは改善することを目的に考案されました。小さなスペースで行えますので、暮らしに取り入れ、日々フレッシュしましょう！

指導 健康運動指導士：藤野 恵美(岩手県一関市)

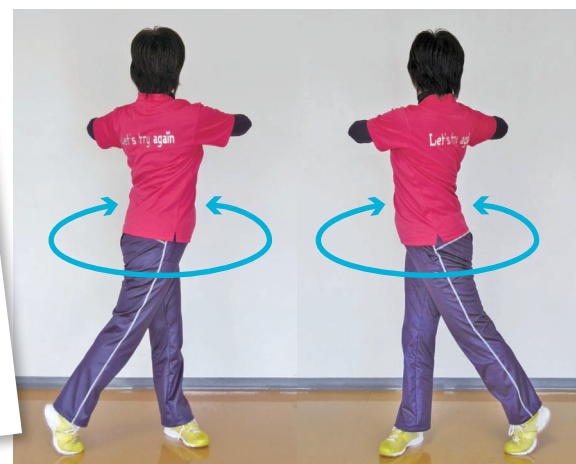
踵上げ下げ背伸び

足首を強くして転倒予防と下肢の血流改善※
※エコノミークラス症候群の予防



体幹ひねり

肩・背中・腰回りをストレッチ



お尻歩き

腰回りほぐし・便秘改善・全身運動



【ひざを伸ばして】

足の振り上げ下ろし

足の付け根と大腿部を動かして、腰痛やひざ痛予防・代謝アップ！



(注)転倒防止のため壁などにつかまっても構いません

【ひざを曲げて】



体の動きをよへして生活をアクティブに!!

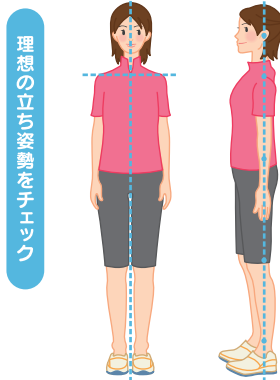
ウォーキングアドバイス

Step.1

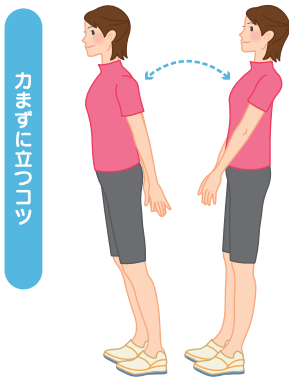
自分の体をチェック&ウォームアップ

1 力まずに立ってみよう

きれいに立った姿勢とは体全体に緊張がなく、リラックスした状態です。横から見ると、下のように頭、肩、腰、膝、くるぶしが一本のラインになっている状態。この姿勢が、歩き出す前のよい姿勢です。



理想の立ち姿勢をチェック



力まずに立つコツ

耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線になるイメージで立つ。軽くジャンプして肩の力を抜き、両肩を水平に保つ。

体の重心を極端に前後に移動させると(体を前後に揺らす感じ)、足首やくるぶしの下あたりで緊張がとける場所がある。これが、耳からくるぶしが一本になっている状態で、重心が正しい位置にある。

2 足関節の筋肉を整えよう

ウォーキングの前には、足首や足周りにある多くの小さな筋肉の状態を整えていくことが大切です。



1 足を肩幅に開いて立ち、体重を左右の足の外側に限界までかける。
2 体重を足の内側に限界までかける。
3 1と2の動きの範囲を徐々に狭めていき、ちょうど真ん中の状態を意識する。

Step.2

正しい歩き方が美しい体をつくります

正しい歩き方に近づけるためには、次の4つのポイントを意識することが大切です。基本ウォーキングは胸、腰、脚などの筋肉をきたえ、引き締まった美しい体をつくります。



Point 1 目線は10~20m先を見るようにして姿勢を崩さない。
Point 2 腕振りには小指で風を切るように軽く後ろに振る。
Point 3 つま先をまっすぐ前に向け、かかとから着地。
Point 4 歩幅は肩幅くらいが目安。

監修 慶應義塾大学教授(スポーツ医学): 勝川 史恵 ウォーキングインストラクター: 君塚 正道

NHK
福祉健康関連番組ご紹介
Eテレ(教育テレビ)

リハビリ
応援団
【不定期】木曜 夜8:00~8:29
【再】翌週 木曜 午後1:05~1:34

名医に
土曜 夜8:00~8:45
【再】翌週 金曜 午後1:05~1:50

きょうの健康
月曜~木曜 夜8:30~8:45
【再】翌週 月曜~木曜 午後1:35~1:50