

やってみよう!「がんばらない運動」

運動不足なのはわかっているけど、「ジムに行く時間はない。」「きつい運動は苦手だし…。」と改めて運動に取り組むのはハードルが高いものです。そこで今回は、がんばらなくても普段の生活の中で身体活動を増やす方法や、すきま時間にできるトレーニングを紹介します。

どれも自宅で簡単に組み入れる内容になっていますので、参考にしてみてください😊

生活の中でできる身体活動

◎部屋掃除

掃除機をかけたり、床の拭き掃除も一生懸命やると、全身運動になります。

部屋もきれいになって一石二鳥です。

◎洗濯

「洗濯カゴから取り出して高いところに干す」という一連の動きが、腕や背中中の筋肉を鍛えます。

カゴから取り出すときにスクワットの動きを意識すると、足腰も鍛えられます。

◎歩く環境をつくる

リモコンやティッシュを座っても届くところに置いていませんか? 取って遠くに置くことで「座りっぱなし」の防止になります。買い物では取って遠いところに駐車して歩くようにすると良いです。

早歩きを意識するとより効果的です。

◎3階までの移動は階段を使う

エレベーターやエスカレーターは便利ですが、取って階段を使うようにしましょう。有酸素運動のチャンスです。足を上げていつもより早くのぼると負荷が上がります。

すきま時間トレーニング

歯磨き中に…

かかとの上げ下げ運動

- ①背筋を伸ばして足を広げ、身体を安定させる。
 - ②1秒間に1回のペースで10回かかとを上げ下げし、合計30回行う。
 - ③かかとを突き出すようにしてアキレス腱からふくらはぎを伸ばす。左右15秒ずつ行う。
- ※ふらつく場合は壁などに手を添えて行いましょう。



キッチンで…

立ち腕立て伏せ

- ①シンクから腕の長さ分離れて立つ。背すじを伸ばし、お腹をへこませあごを引き、足を肩幅よりやや広く開き、両手をシンクに当てる。
- ②ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、反動をつけずに4秒かけて元に戻す。10セット行う。



無理な姿勢や動作はけがの原因にもなります。また、体調が優れないときは無理をせず、少しずつコツコツ続けられることが大切です。

福祉課保健指導係（保健センター） 電話 69-2100

運動教室のお知らせ

保健センターでは、今年も11月より下記の運動教室を行います。

冬場の運動不足を気にされている方、健診の結果が思わしくなかった方、心身ともにリフレッシュをしたい方など・・・みなさんの参加をお待ちしています。

◇からだスッキリ^{たいそう}体爽教室◇ ←名称が変わりました！

インストラクターによるリズム体操、体のコリや疲れをほぐすストレッチなどを中心に行っています。

<対象> 町内にお住まいの方（概ね74歳以下）

<日程> 11月10日（金）～令和6年1月26日（金）の期間中10回

<時間> 9：30～11：30

（体力測定を希望される方は、初回、9回目のみ9：15～）

<会場> 保健センター

<参加料金> （何回参加しても）500円



◇男性のための健康づくり教室◇

男性インストラクターによる男性のための運動教室です。

体のコリや疲れをほぐすストレッチや、体力維持・アップのための格闘系エクササイズなどを行っています。

<対象> 町内にお住まいの男性（概ね50歳以上）

<日程> 11月10日（金）～令和6年1月26日（金）の期間中10回

<時間> 13：00～15：00

<会場> 保健センター

<参加料金> （何回参加しても）500円



◇^{ヘルシー}減る脂一運動教室 in the night◇

家事やお仕事で忙しい世代のための、夜間の運動教室です。

日中の教室に参加できないという方、ぜひご参加ください！

<対象> 町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）

<日程> 11月24日（金）～令和6年1月19日（金）の期間中7回

<時間> 18：00～20：00

<会場> 保健センター

<参加料金> （何回参加しても）500円



いずれの教室も、申込み締め切りは、**11月2日（木）**です。

今年度の健診・がん検診を受診された方は、各教室の参加料（500円）が**無料**になります！
さらに、継続して参加された方には**健康グッズ**をプレゼント！

福祉課保健指導係（保健センター） 電話 69-2100