

いつでもどこでも ～ながら運動～

2020年10月

健康な毎日を過ごすためには、日々の暮らしの生活習慣が大切です。

人も“無理なく運動
「～ながら運動」で



運動が苦手な
ができる”
イキイキとした

日常生活の運動化を応援します。

できるものから始めてみませんか。

■相模原市健康づくり普及員連絡会 運動習慣支援部



寝起き … 布団の上で

♥大の字・背伸び運動

・全身を脱力させて
「大」の字になります。



・深呼吸しながら腰を
少し反らします。

♥ひざ抱え太ももストレッチ

・両手で膝を抱え
息を吐きながら胸に
引き寄せます。反対の
足はつま先を伸ばします。



♥ゴキブリ運動

・力を抜いてゴキブリの
ように両手足を
バタバタしましょう。



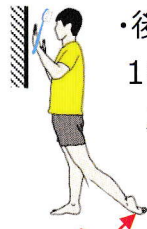
歯磨き ～しながら

♣カカト落とし

- ・A…ゆっくりカカトを上げて2秒間保持した後、ストンと落とす。
- ・B…カカトの上げ下げを1・2のリズムでテンポよく行いましょう。

♣片足後ろ上げ

・後ろに上げて
10秒保持。
左右交互に
行いましょう。



♣ふくらはぎ ストレッチ

・後ろ足は床に着けた
まま前足に重心を移す。

◎体の安定のため空いている手で支えましょう。



着替え ～しながら

♠片足立ち

・スカートやスラックスの脱ぎ着は、
バランスが大事、無理のない
安全な方法で片足立ち。



家事～しながら (炊事・洗濯・掃除)

♣つま先立ち

・水仕事や食器拭きなどの時は、
つま先立ちや、つま先上げを行いましょ。



♣カニの横歩き

・キッチン周りの移動は、
カニの横歩き (サイドステップ)
で内ももの筋肉が鍛えられます。



♣手首・腕の運動

・洗濯を干す時に両手で
広げて持ち、パンパンと
手首を振ってシワ伸ばし。



♣体幹・ふくらはぎの運動

・干す時は、カカトを浮かせ、
背伸びして干しましょう。
・取り込む時も同様に…。



♣掃除機&モップ掛け

・掃除機やモップを掛ける
ついでに一步踏み出し、
前足に重心をかけて少し
遠くの方をお掃除しましょう。



♣拭き掃除 (窓&床&風呂場)

・拭き掃除は全身運動のチャンスです!
立ったり、しゃがんだりのスクワット。



・少し高い所はつま先立ち。

・腕を大きく動かし二の腕
の運動。



・四つん這いの姿勢は体幹が
鍛えられます。





ごみ捨て ~しながら

◆ごみ捨てダンベル



- ・集積所までゴミはダンベル（重り）のつもりで腕の筋肉強化。
- ・重い時は持ち手を変えて、左右平均に負荷をかけましょう。



テレビ ~見ながら

〈椅子に座って〉

◆もも上げの運動

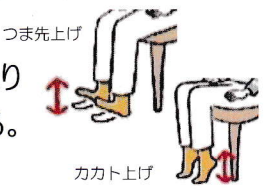


- ・両足を床から3cm程度浮かせ、できるだけ保持します。疲れたら下ろし、何度か繰り返します。

・はじめは片足ずつ交互に行くと楽にできます。

◆つま先・カカト上げ運動

- ・カカトを床に着け、つま先を上げたり
- つま先を床に着け、カカトを上げる。

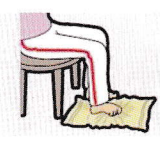


◆ももの内側を鍛える①



- ・背筋を伸ばし、膝の間にテニスボールやタオルなど挟み膝を閉めて保持します。

◆足指力 (そくしりょく) 強化



- ・素足で足元に敷いたタオルを足指で手繰り寄せたり、摘まん
- で持ち上げたりしてみよう。



〈寝転びながら〉

◆ももの内側を鍛える②



- ・横になっている時、上側の足をゆっくり持ち上げ大きく開き、ゆっくり閉じていきます。ゆっくり→テンポよく、など速さを変えてチャレンジ！



☆☆CMの間に…☆☆

◆脱力運動



- ・背筋を伸ばした姿勢から、腕を前方に伸ばし、力を抜いて息を吐きながらゆっくりと背中を丸め、両手がつま先に触れるまで下げます。戻るときは息を吸いながら…。

◆背伸び

- ・椅子に座りっ放しは腰椎に負担がかかります。立ち上がって、大きく背伸びをして腰椎の負担を軽減しましょう。



近隣への外出 ~しながら

◆自分の足で歩く



- ・近隣の買物は自転車は使わず徒歩で行きましょう。外出先の施設ではなるべくエスカレーターやエレベーターは使わず、階段を利用しましょう。



階段の上り下りは筋力強化のチャンス！



◆大股歩き・早歩き (買い物・散歩)

- ・歩幅は普段より広く取った大股歩きや早歩き・普通歩きを、各60歩を目安に交互に繰り返して歩きます。

- ・大股歩きは蹴る力を養い、転倒予防や認知症予防に役立ちます。



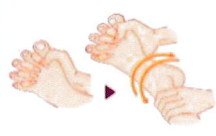
入浴 ~しながら

◆湯船で正座



- ・正座が苦手な人でも、湯船の中なら浮力の力でラクラクできます。骨盤のゆがみ矯正効果と血流促進効果。

◆足指ストレッチ



- ・足の指の間に手の指を足裏側から挟み込み、上下や内回し外回しします。



◆足裏マッサージ

- ・土踏まずを中心に、足裏全体や足指をマッサージします。



◆足指じゃんけん



- ・足指でグー・チョキ・パーをつくります。

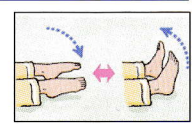
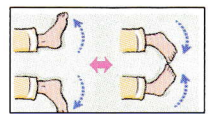


くつろぎ ~ながら

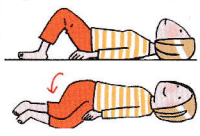
☆☆寝る前のストレッチは、ゆったりと力を入れず、筋肉をほぐす感じで行います。

◆足先のほぐしストレッチ

- ・仰向けに寝た状態で左右の足先を内⇔内、外⇔外に曲げる。
- ・足先を伸ばす⇔足先を体の方向に曲げる。



◆太もも・腰のほぐしストレッチ



- ・仰向けの姿勢から膝を曲げ、上体は上向きのまま、腰から下・膝を揃えて左右交互、横に倒します。

♥最後はリラックスして深呼吸です。