



目標は、イキイキ長寿！

カンタン&らくらく 「健康体操」

超高齢化社会を迎えた日本。長い“老後”をどう過ごすか？

できる限り“要介護”にならず、自分の力で生活したい！

というのは、私たちみんなの関心事であり、願いですよ。

生活習慣病予防のために食生活に注意することはもちろん大切ですが、

筋肉や関節の老化から、転倒→寝たきり になってしまうケースも少なくありません。

そんなことにならないために、毎日の適度な運動を習慣づけたいものです。

テレビを見ながら、または好きな歌を歌いながら、今日から始めてみませんか！

注意点

回数は、無理をしないでいどに。初めは少なめ(各10回～)にして、慣れてきたら徐々に回数を増やしてもOK。

特に、筋肉や関節に痛みのある方、持病や既往症のある方は無理をせず、主治医などに相談してから行ってください。



【講師紹介】

植田 三津子さん

公益社団法人 日本3B体操協会
公認指導者

JA香川県高松市太田支店「ひまわり館」で、同支店女性部員を対象に月2回「3B体操教室」の講師として指導に当たっています。「3B体操」は、ボール(Ball)、ベル(Bell)、ベルター(Belter)という3つの道具を使って、仲間同士で楽しみながら行う体操。幅広い年齢層が無理なく参加できるとあって、同教室でも、70、80歳代の方もイキイキと体を動かしているそうです。今回は、家庭で気軽にできるように、道具を使わないカンタンな体操を教えてくださいました。

まずは、リラックスして カンタンな動きから始めます。

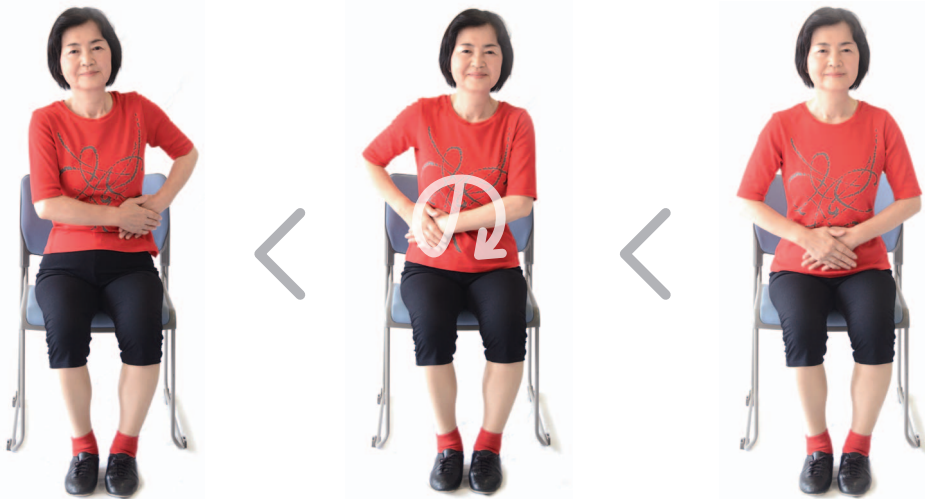


深呼吸

体操の
前後に行いましょう
リラックス、
腹筋の強化

- 1 鼻からスーと息を吸いながら、両手を上げます。

- 2 口からゆっくり息を吐きながら、両手を横から下ろします。



お腹
「の」の字

便秘の
改善に
効果アリ?!

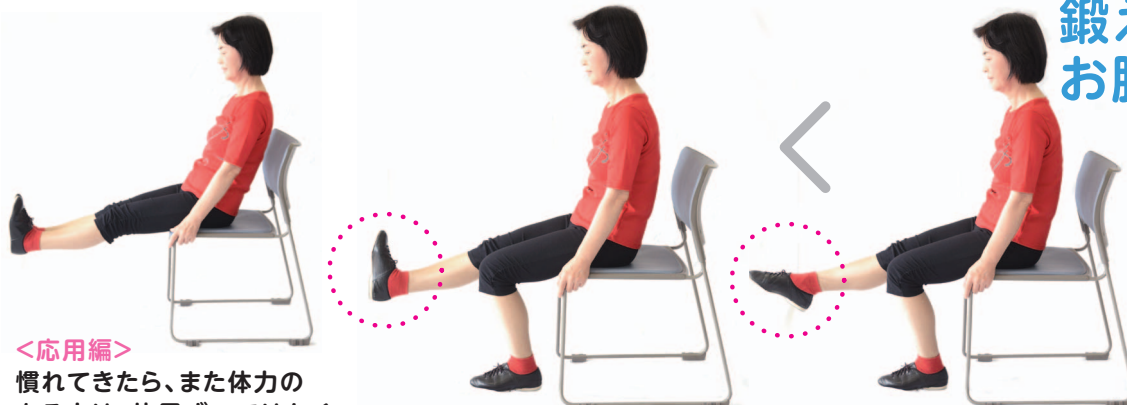
- 1 お腹に両手を重ねて当て、「の」の字を大きく10回書きます。

基礎体力アップには、腹筋の強化を

内臓を守ってくれる腹筋の衰えは、体力の衰えにもつながります。
寝た姿勢から起きる腹筋運動はハードすぎて続かない…という人も多いはず。
(そのうえ間違った方法で行うと首などへの負担も大きいといわれています)
イスに座って行うこんな体操でも、毎日続ければ十分効果があります。
そのうえ、ポッコリお腹の引き締め効果も期待できそうです?!

らくらく
腹筋

腹筋を
鍛えましょう
お腹の引き締め



- 1 おへそに意識を集中して力を入れ、息をしながら、片方の足を上げます。

<応用編>

慣れてきたら、また体力のある人は、片足ずつではなく両足を同時に上げて行ってみましょう。

- 2 足を上げたまま、つま先を伸ばしたり、体側に折ったりします。もう片方の足も同様に行います。

※足を上げる角度は高くなくてもOK。息を止めないように1, 2, 3, 4…と号令をかけながら行うとよいでしょう。



いつまでも自分の足で歩きたい!

「老化は足から」と言われます。

その予防や改善には毎日の適度な運動習慣を。

ウォーキングが手軽で効果的ですが、普段運動不足の人がいきなり始めると、膝などに負担がかかる場合もあります。

まずは、イスに座ってできるこんな体操から、毎日続けてみましょう。

つま先
かかとの
上げ下ろし

つまづき予防、ふくらはぎの強化

① イスに浅めに腰掛け、つま先を上げたり下ろしたりします。



② 次に、かかを上げたり下ろしたりします。

<応用編>

立った状態でかかとの上げ下ろしをするのもOK。キッチンで料理中などにしてもいいですね。



もも上げ

腰や太腿の筋肉強化

① 背筋を伸ばし、足を上に引き上げ下ろします。



② ①を続けて行います。手の振りをつけてもいいでしょう。

※自分のペースでゆっくり行いましょう。



膝痛の緩和

ひざ裏伸ばし

① 右足のかかを床につけて前に伸ばし、1~8まで数え、9、10で戻します。



② 左足も同様に行います。膝を押すような感じで。



※膝が痛い人は、無理に伸ばさず、膝の後ろをつまんでもみほぐします。



ツライ肩こり、なんとかならない？

家事や農作業の疲れのほか、最近ではパソコンやスマホの使用も原因となり、肩や首のこり、五十肩など、上半身の不調に悩まされている人が多いようです。筋肉が固まってしまいう前に、こんなストレッチでほぐしてあげましょう。

脇伸ばし

体をほぐしましょう
肩こりの予防・改善



③ 左へも同様に倒して、右体側を伸ばします。



② 少し右へ倒して、左体側を伸ばします。



① 両手を前に組んで、背面を伸ばします。



<応用編>

- ① バンザイして、片肘を折り、もう片方の手で肘を押さえて脇腹を伸ばします。
- ② もう片方も同様に行います。

朝の目覚めと夜寝る前の習慣に...

※朝、目覚めたときに布団の中で1分くらい行います。寝る前も同様に。

手足
ぶらぶら
体操

血行の促進、リラックス



③ もう片方の足も同様に行います。

② 片足で、もう片足のふくらはぎをたたいたり、こすったりしてみましょう。

① 仰向けに寝て、手足を小刻みにぶらぶらと動かします。



高瀬女性部の「いきいき体操」

女性部の「体操教室」で健康づくりを

JA香川県女性部では、活動の一環として食やカルチャーなどの教室とともに、カンタンな体操教室も開催しています。

楽しみながら健康づくり・体力づくり、そのうえ地域の仲間づくりもできると好評です。