

「楽しく動いて毎日元気に！」

～リズム体操・簡単筋トレ・ストレッチ～

ストレッチ

1. 固くなった体ところをほぐす

- ・血流 UP・・・柔らかくなる。温かくなる。気持ちが良くなる（自律神経を整える）。
コリや痛みが改善します。
筋肉が柔らかくなり怪我をしにくくなります。
- ・代謝 UP→脂肪や糖が使われる→残りが少ない

有酸素運動

種類：ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳、エアロビクス、日常生活でこまめに動く

強度：息を弾ませながら 10分～30分程度、週3回～5回（100拍以上を目安に）

効果：・脂肪が燃える（特に内臓脂肪が）

- ・心肺機能を高める（筋肉や血管に弾力が増す）
- ・持久力がアップする
- ・ストレス解消・脳の血流が増すので体全体活性化する

運動すると脳と体は？

・脳はさまざまな物質・・・神経伝達物質を出す

①ベーターエンドルフィン（脳内麻薬）・・・落ち着く、安堵感を与える

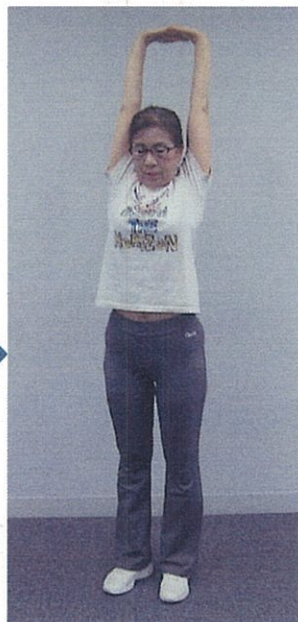
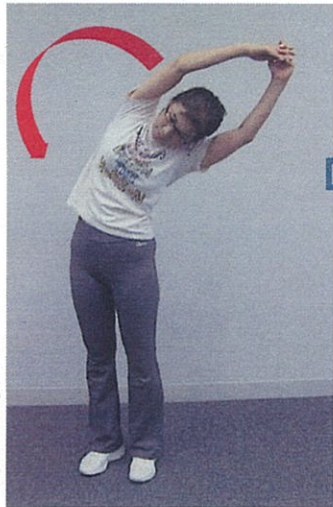
②ドーパミン・・・気持ちを前向きにし、幸福感を高め、注意システムを活性化させる

③セロトニン・・・自らを落ち着かせ血の巡りを良くする物質です

睡眠や食欲、気分を調整してくれる

④メラトニン・・・生体（体内）時計・睡眠リズムの乱れを整える・・・運動椅子に座って

① 頭の上で手を組んで
横に倒してキープ
反対も同じようにしましょう！



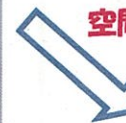
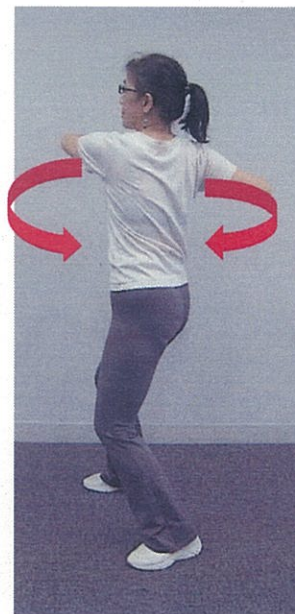
肩甲骨を意識して
胸を開きます



② 頭上に手を
組んで背骨を
伸ばします



③ 肩まわし
ひざを曲げて
軽く回転させます



④ 腰まわし
顔はまっすぐ前をみて
ひざを曲げて
左右に回転させます

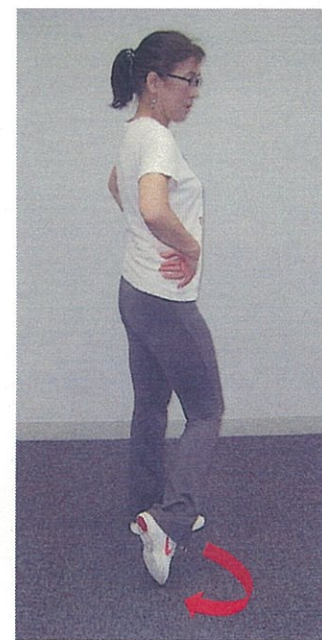
背骨の1本ずつを意識して
空間をあけるように



⑤ ひざまわし
手は太ももの上に
横に置きます。
左右各10回ずつ
まわします



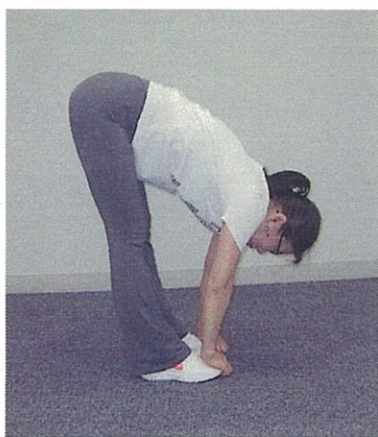
⑥ 足首まわし
ゆっくりまわしましょう
左右各10回ずつ
まわします



⑦ 背筋を伸ばします。
ゆっくり息を
吸いましょう



⑧ 体をたおし、
ひざをまげて
起こしましょう

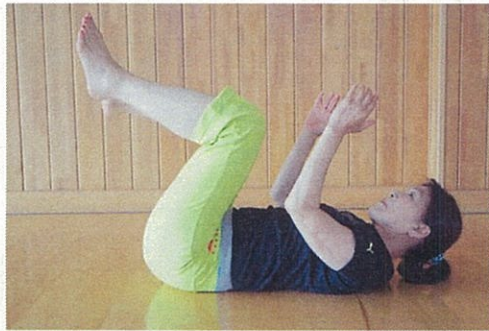


トレーニングメニュー(基本)

無理はしない からだと相談しながら行う

健康運動指導士:元橋美津子作成

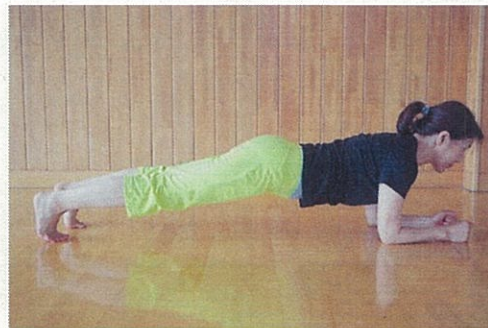
腹筋



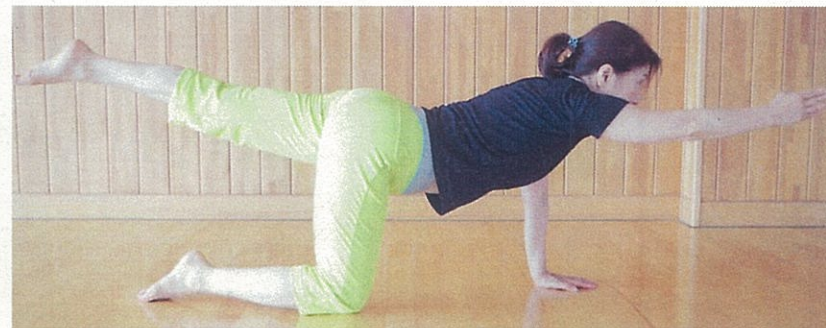
⑤ 側筋 (手は前と上)



◇プランク



◇背部(背中、腰、太ももの後ろ)確認しながら行う



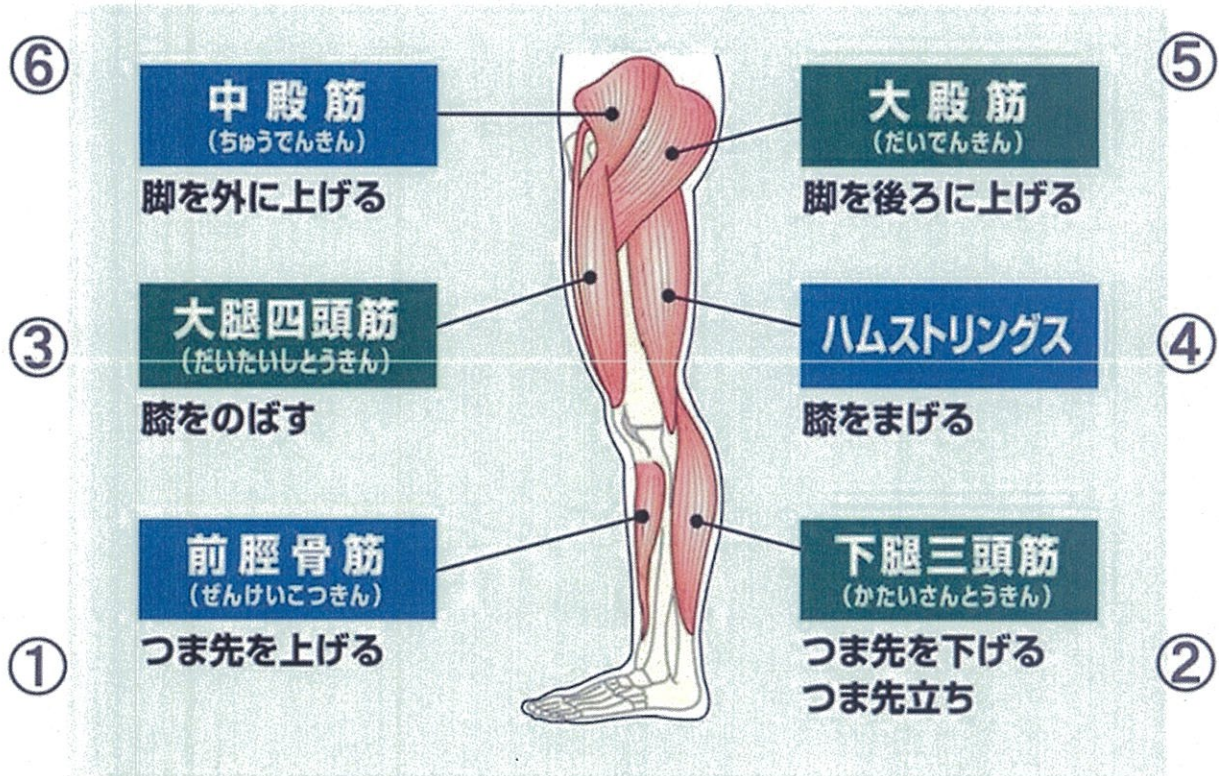
◇お尻、太もも、腰を使っているか確認しながら行う

※足は腰幅をつま先の位置等気を付ける



①数を数えながら丁寧に行う (10×2~3 セット)

筋肉の役割



大臀筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋
(緑で示した筋)



立ったり、歩く時に
重要な役割をする筋肉です

<https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/global-image/>

ちょうようきん
腸腰筋

上半身と下半身をつなぐ筋肉。立った状態で膝を90度曲げようと脚をあげようとする時に使う。歩行動作において足を前に出す。腸腰筋が使いづらくなると脚があがらずつますきやすくなる

たいかん
体幹

頭、四肢を除いた部分←胸、背中、お腹
バランスを崩しそうになった時もちこたえる

五感・・・視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚 + 反応 (反射)

筋力や反応反射の神経系は運動によりたかめることができます

有酸素運動 歩くこと

資料：B

歩行時間	歩数	歩幅40cm	歩幅50cm	歩幅60cm
10分	約1000歩	400m	500m	600m
20分	約2000歩	800m	1000m	1200m
30分	約3000歩	1200m	1500m	1800m
40分	約4000歩	1600m	2000m	2400m

※この表は1分に100歩。

m を 歩 で歩きました

歩幅は cm



10分間続けて歩くことができる心肺機能と 脚力を維持しましょう

歩く前に

体調は？いつもと変わりはないですか？

歩く季節や時間帯にもよりますが、帽子は、暑さ寒さ対策になります

手袋、ネックウォーマー、小物などで体温調整しましょう

軽くストレッチをしてでかけましょう

歩き始めたら

姿勢を少し意識してみましょう

目線は？

途中休憩しながら。継続は力です(*^^)v 気持ちよく(*^^)v

