

# 篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 12

心も体もしなやかに！

健寿（株）健康運動指導士  
榎永 大資 先生

## 「歳だから」と諦めないで！

健康を保つ上で、ある程度の柔軟性が必要です。しかし、体が硬い人でも心配ご無用。**筋肉は何歳からでも柔らかくなります。**「全身身体ほぐし体操」を行い、しなやかな体を手に入れましょう！



## 身体をほぐすと良いことが！

**体のしなやかさは見た目にも健康にも良いんです！**

以前に比べて外出の機会が減り、体がなまっていませんか。久しぶりに外出したら、つまづいて転倒してしまった！ということのないように、お家の中でも体を動かしておきましょう。今回ご紹介する「全身身体ほぐし体操」を行うことで、つまづきや転倒などによる怪我を防止することができます。また、**“伸びる”や“伸ばす”という意味をもつストレッチを行うと姿勢の改善になり、若々しい見た目を得ることができ、血行が良くなり肩こりや腰痛、高血圧の予防や改善の効果が期待**できます。今回は椅子を使って、無理なく実施できる方法をご紹介します。

**ストレッチの注意点  
安全に実施しましょう！**

- 1.息を止めない。ゆっくりと20数えながら（約20～30秒）行くと息が止まらないのでお勧め。息を止めて行くと血圧が上昇するので要注意。
- 2.痛すぎるところまで伸ばさない。痛気持ち良い程度で伸ばす。痛いと感じると筋肉は防御反応で収縮しようとするので効率よくストレッチができない。
- 3.どこの筋肉を伸ばしているかを意識する。
- 4.回数は20～30秒/回×2～3セット/日。
- 5.頻度は3～4回/週。

**硬いと感じる筋肉を重点的に行いましょう！  
体をほぐして、気分もほぐしましょう！！**

# 全身の筋肉をほぐしてスッキリしましょう！



体なまってるな～

## スタート

写真と反対側も  
実施してください

### 下半身編



①足首回し  
(内外各10回)



②お尻と腰を伸ばす



余裕があれば  
足を交差させて  
引き寄せる



③太ももの後側を伸ばす



踵を床に着ける  
両つま先は平行



頭～踵を  
一直線に



少し肘を  
曲げる



④太ももの前側と付根を伸ばす

⑥アキレス腱を伸ばす

⑤内ももを伸ばす

### 上半身編



⑦手首回し  
(内外各10回)



⑧肩回し  
(前後各10回)



チャレンジ！  
右は前、左は後  
に回す (各5回)



⑨胸を伸ばす



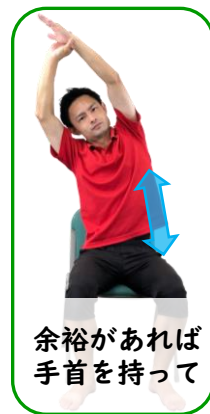
体スッキリ～！

## ゴール

お疲れ様でした！



⑩腰を伸ばす



余裕があれば  
手首を持って

⑩体側を伸ばす



※安定した椅子を使用して行ってください。

※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任とします。体調や環境など十分にご留意いただいた上でのご利用をお願いします。

◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 檜崎 兼司

◆協力：株式会社マスプロ

◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の  
サイトはこちらから

動画あり

