

篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 9



くりみんは切り株を
使ってるよ！

日本スロージョギング協会 理事
佐藤 紀子 先生

ステップ運動で若返り！

自宅の玄関の段差や階段など
身近な段差を利用して実行できる
ステップ運動をご紹介します。
外出自粛中はもちろん、気候や
天気によって左右されずに実施できま
すのでお勧めです！



外出自粛中にこっそり「若返り大作戦」！？



単純な動きなのに効果は様々！

ステップ運動は台の上り下りです。段差を利用することで歩行時以上に太ももの前側やお尻の筋肉、足を引き上げる時に使うお腹の深部にある筋肉を鍛えることができます。ウォーキングのような**スタミナをつける有酸素運動**とスクワット運動のような**筋力トレーニング**、さらに**バランス能力向上**にもなります。また、台に上った時にお尻をキュッと引き締めれば、**尿漏れの改善**にもなります。

膝や腰に不安がある方は、椅子の背もたれや壁などの補助器具を使えば安全に実施できますが、痛みがある方は決して無理をしないでください。朝ドラや夜のニュース番組などを見ながら行い、是非習慣にしましょう！



鼻歌が歌えるテンポが最適！

ステップ運動は台の高さとテンポによって運動強度が変わります。今回の動画では20cmの高さの台を使い、「ささぐり音頭」を少し早くした1秒に1回のペース（60BPMといます）をご紹介しますが、これは早歩みに相当します。ただし、**各ご家庭にある台や段の高さは様々**ですので、**テンポは「自分の感じ方」で決めることがとても大事です。**

「楽である」という感覚で「鼻歌が歌える程度」の「ニコニコペース」が最適のテンポです。「かなり楽である」場合は少しテンポを上げ、逆に「ややきつい」と感じる場合は少しテンポを緩やかにしましょう。自分の好きな曲で楽しい気分で行いましょう！



毎日「合計20～30分」、最低でも週3日以上がお勧め！

基本姿勢



高さ20cm程度の頑丈な台を使用



斜め上に引張られる感じで



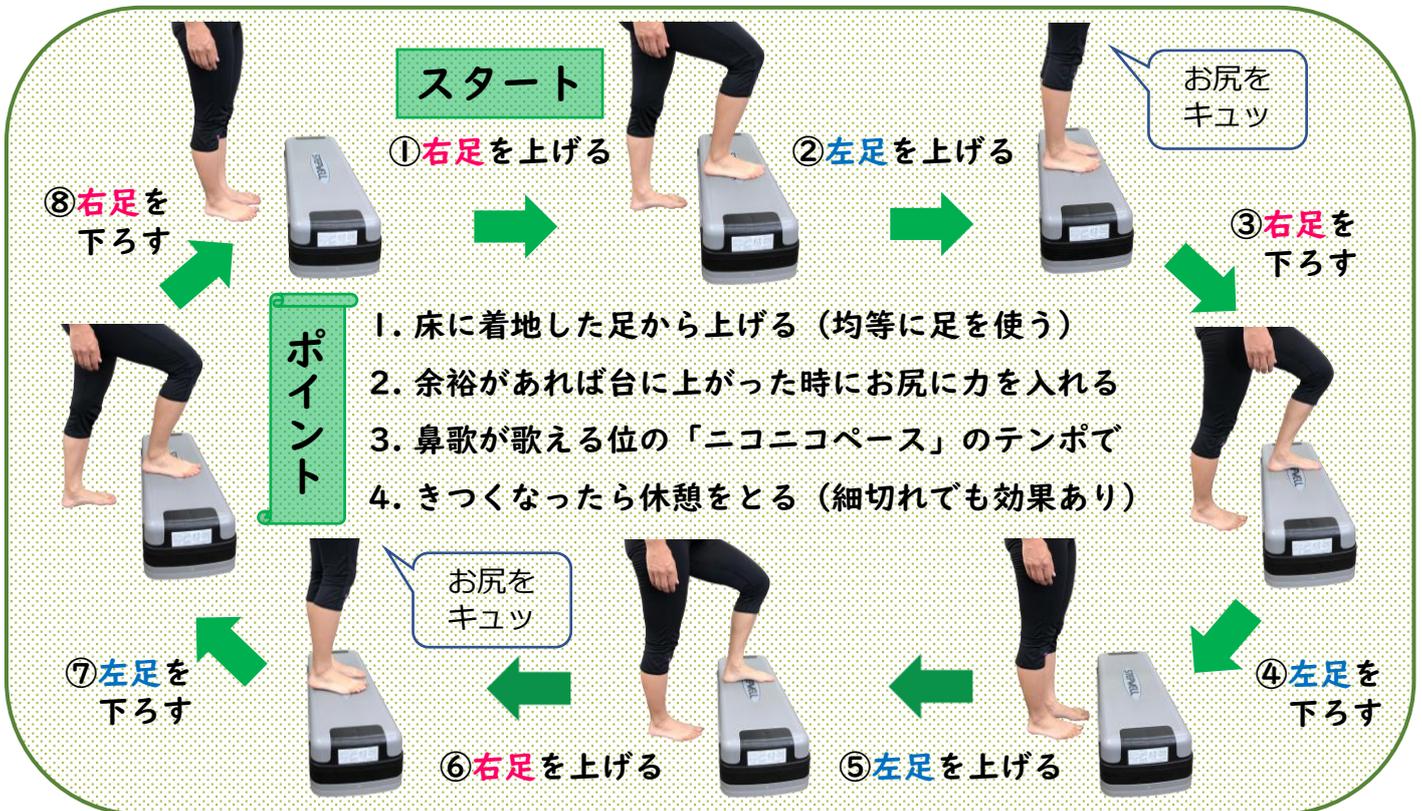
まっすぐな姿勢で

1. 視線は前、背筋は常にまっすぐ
2. 床や台上では膝を伸ばす
3. 手は自由に動かして良い

補助器具例



持っても台上で膝が伸びる高さのもの



※体に痛みや違和感がある場合は、無理をしないでください。実施する際には、ゆっくりのテンポで短時間にするなど、安全を確認しながら行ってください。

※形が崩れて危険ですので、雑誌や電話帳、牛乳パックを束ねたものは使用しないでください。

※複数人で行う場合は新型コロナウイルス感染対策として、2m以上の間隔を空けて行ってください。

※日本スロージョギング協会ホームページにて「ステップ台の貸し出し」等の情報を掲載しています。

※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

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

動画あり



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