

自宅でエクササイズしませんか？

先月号でご紹介した第2次沼田町健康増進計画では、身体活動・運動の分野として、①自分らしく運動を楽しもう ②運動習慣を身につけ、運動やスポーツを続けよう の2点を沼田町民の健康増進のための目指すべき姿として紹介しました。

これまで運動習慣のない人・運動が苦手と感じている人も、自分自身の健康を守るために、そして免疫力をアップさせるためにも自宅でエクササイズに取り組んでみましょう。

※エクササイズ…運動

座ってできるストレッチ

- ・ストレッチは体を柔らかくする効果があります。
- ・呼吸をしながら、10秒～30秒程度伸ばしましょう。

●背筋伸ばし



手のひらを天井に向け、背筋を伸ばします。

●体側伸ばし



背筋を伸ばした状態から横に倒します。

●肩まわし



手を肩に近づけ、肘を大きく回します。

●股関節伸ばし



足の裏を合わせ、かかとを引く、膝を地面に近づけます。

●ももうら + 股関節側伸ばし



膝を伸ばし、足首を手前に引き、上半身を倒します。

●お尻伸ばし



足を交差させ、膝を手前に引きます。

●肩伸ばし



手を前につけ、肘を伸ばし腕の間に顔を押し込みます。

●前もも伸ばし



足首をつかみ、かかとをお尻に近づけます。

●もも裏伸ばし



両手をももにつけ、背筋を伸ばし上半身を倒します。

■お問合せ 保健福祉課 健康グループ ☎35-2120