



市民健康課
☎973-3209

気軽に、でも運動

③ ストレッチ

全身の筋肉をゆっくり伸ばす運動です。血液やリンパの流れが良くなり、筋肉疲労やこりが解消されリラックス効果大。柔軟性が高まりケガのしにくい体を作ります。

(ふくらはぎ・腰・腕伸ばし等)

以上の3つの運動を組み合わせ
て行うことが健康維持・増進に
つながります。

さて、日常生活の中でこの様な運動をどのように行うことが良いのでしょうか！

【ポイント1】

*有酸素運動↓歩数を増やそう

・エレベーター、エスカレーターを控え階段を利用。慣れてきたら2段上がりに挑戦。

・買い物は、まとめ買いせず回数を増やしてみよう。少し遠くの店に歩いて買い物に行くのも良いでしょう。
・駐車場内では一番遠いところに駐車してみましょう。

【ポイント2】

*筋肉をつける↓ながら運動

・買い物は、カートは使用せず、カゴをじかに持つ。

・かかと上げ下げ運動：両足一緒にかかとを上げたりさげたりしてみよう。

・立ち腕立て伏せ：壁などに肩幅より広めに手をつき、ゆっくり肘を曲げたり伸ばしたり。

・洗濯物干しながらスクワット
下に置いた洗濯かごから、一度しゃがんで洗濯物を一枚取り両腕を伸ばしながら干す。一枚一枚繰り返す。
・立ったまま腹筋運動：背筋を伸ばし息を吐きながらお腹をへこませるように力を入れる。

【ポイント3】

*ストレッチ↓ながら運動

(電話しながら、テレビみながら、家事しながら、歯磨きしながら...)
・首をゆっくり左にまげ15秒キープ。
同じ様に右へ。

・イスに深く座り、両手を上げながら上体をそらす5秒ほどキープ。

3種類の運動をおぼえましょう

① 有酸素運動

多くの酸素をからだに取り入れることで、脂肪燃焼に役立ち心肺機能を高めることができる。

(ジョギング・エアロビクス・ダンス・ウォーキングなど)

② 筋肉をつける

筋肉はエネルギーをもっとも消費するところ。筋肉が増えると、脂肪の燃えやすい太りにくい体になります。引き締め効果大。

(ダンベル・スクワット・腹筋・チューブ等)

「住民健診を受けましょう！」

平成19年度は、11月11日(日)が最終日程です。また、受診してない方はぜひ、年に1回は健診を受けましょう。

場所：うるま市具志川総合体育館
受付：午前8時30分～11時30分
※ハガキがなくても受診できます。



※日本予防医学調査会という名で自宅に訪問し血液検査、栄養調査を行い、健康食品を販売しているようですが、市民健康課とは一切関わりはありません。

※参考資料
社会保険健康事業財団
「健康日本21いつでも運動どこでも運動」

・寝ながら：仰向けになり片膝を抱えて胸の方まで寄せる。20秒ほどキープ。逆も同様に行う
・ラジオ体操を毎日の日課にする

