



# 健康チャレンジ

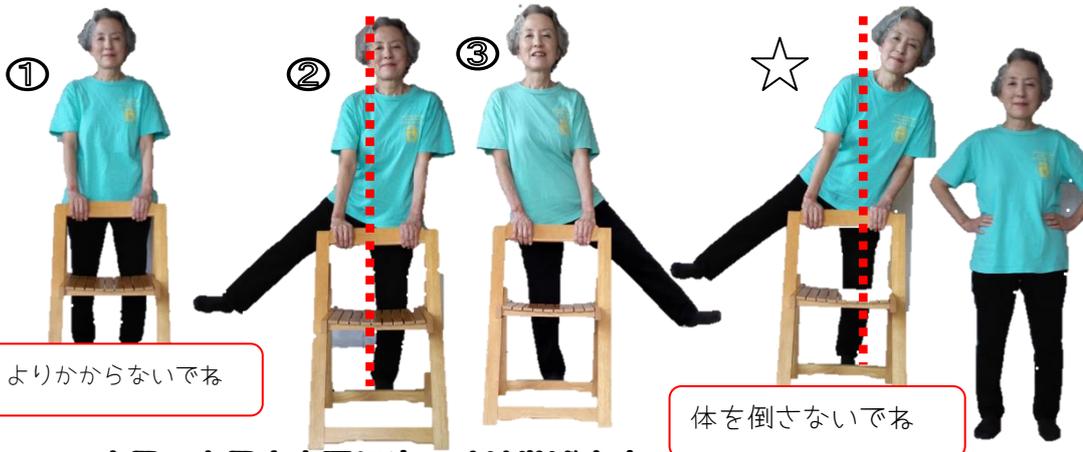


## おうち時間に筋力アップ!

第2回目のミニ健康チャレンジです。コロナ禍だけでなく夏の暑さで外出を控えることが多い今も、運動不足になりやすい時期です。フレイル（心身がより衰えた状態、虚弱）は認知機能の衰えも助長します。フレイルにならないために「今日も明日もちょっと運動」しましょう！

### A 転倒予防の運動です お尻の横の筋肉・足の筋肉が強くなります

股関節の柔軟性を高めます  
股関節まわりの筋肉を鍛えることはウォーキングにも役立ちます



よりかからないでね

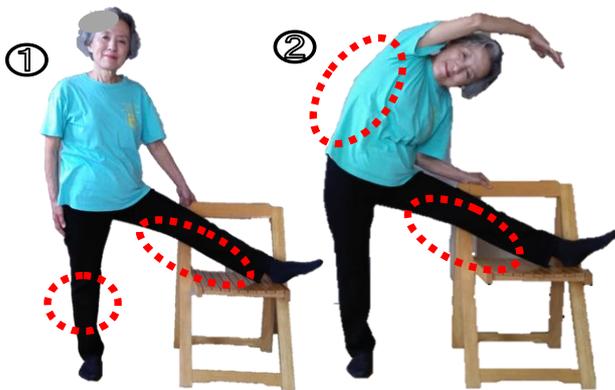
体を倒さないでね

右足、左足を交互にゆっくり挙げます。

- \* イスに軽く手を添える。添えるだけで体重はかけない図①
- \* ②と③を交互に繰り返す（20回）
- \* ☆図のように足を上げる時に体を倒さない
- \* ゆとりがあれば手を腰にあてておこなう

### B 関節遣予防の運動です（関節遣の人は無理しないでね）

ひざの裏、ももの裏、身体の側面の筋肉を伸ばすストレッチです。



- \* イスに足を乗せる
- \* 図①で両ひざの後ろの筋肉が伸びていることを意識する
- \* イスに足を乗せたまま、体側運動（体を横に倒す）図②をする
- \* おき腹・胸の側面・ひざの裏、ももの裏が伸びていることを意識しながら10秒間キープ
- \* 反対側の運動も同様におこなう

### C 肩こり予防・姿勢が良くなる運動です

委縮している筋肉を伸張して柔軟性を促すストレッチです。  
肩甲骨周りを柔らかくします。



息を吸う

息をはく

- \* ひじはわき腹につける
- \* 手首は反らない（腕と平行）
- \* ①から②への動作は5秒ほどかけ、①へ戻る時も同じ
- \* ①②の動作を15回繰り返す
- \* 肩甲骨を寄せるイメージ

めざせ  
20日!!

# ミニ健康チャレンジシート

7月15日(木)から8月31日(火)

月	火	水	木	金	土	日
			7月 15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	8月 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	●	●			

- ★習慣づけが目標です。AからCのどれかひとつを選んでチャレンジしてね
- ★運動できた日に○をつけましょう
- ★連続20日でなく合計20日で大丈夫
- ★チャレンジ項目は裏面を見てね
- ★無理せず楽しく続けましょう

### 送付先

〒238-0031  
 横須賀市衣笠栄町2-19  
 神奈川みなみ医療生協  
 ミニ健康チャレンジ係  
 TEL : 046-853-8105  
 FAX : 046-852-8238

(フリガナ) ( )	
氏名	
郵便番号 〒	
住所	
電話番号	年齢
チャレンジ項目 (AからCのどれかひとつ)	
感想	