

めざせ
20日間!!

ミニ健康チャレンジシート

4月15日(木)から5月31日(月)

月	火	水	木	金	土	日
			4月 15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	5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
 神奈川県みなみ医療生協
 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	



健康チャレンジ

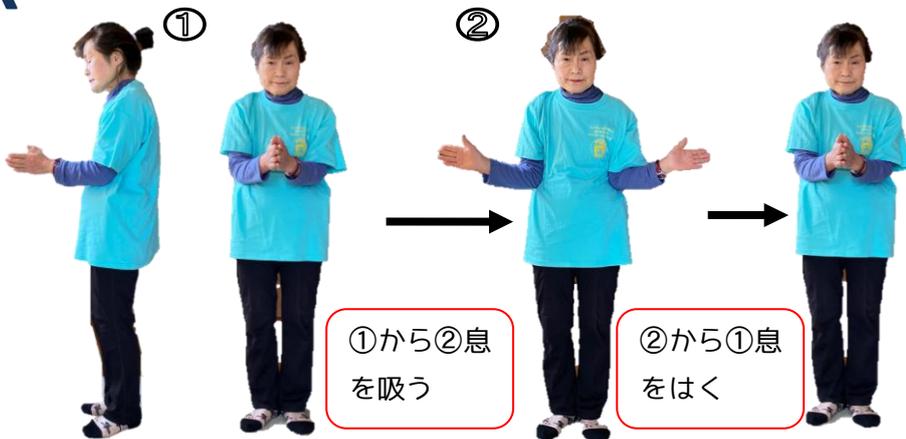


おうち時間に筋力アップ!

コロナ禍で運動不足になっていませんか？運動量が減ると筋力が弱くなります。筋力が弱くなると足腰が弱くなります。体脂肪が増えやすくなります。心肺機能にも負担をかけ、認知機能にも悪影響がでるそうです。こわいですね。心配になることばかりですね。でも大丈夫！

筋力はがんばればいくつになっても強くできます。大事なことは続けること。短期決戦でなく長期戦でのぞみましょう。日常的に運動している皆さま、この3つのいずれかを運動習慣に加えませんか？運動していない皆さま、どれも簡単なポーズですが、「筋肉を使っているな」と実感できるものばかりです。スキマ時間を有効に活用しつつ、体力・筋力維持から体力・筋力アップを目指していきましょう！

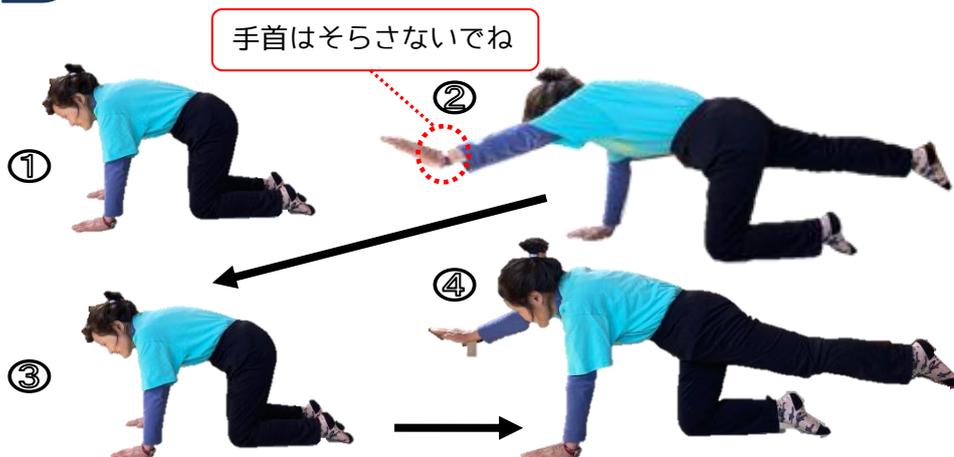
A 委縮している筋肉を伸張して柔軟性を促すストレッチです。 肩甲骨周りを柔らかくします。



①から②息を吸う
②から①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
イスに座っておこなうときは浅く座り背筋を伸ばす

B 肩と足を上げる筋肉やバランスをとる筋肉を強くします。



手首はそらさないでね

- * 首からかかとまで真っすぐの姿勢をキープ (②・④)
- * 腕にはあまり力をいれない
- * お腹とお尻に力をいれる
- * やや斜め前を見つめる
- * 正しい姿勢だと腹筋と体幹を鍛えます
- * 20秒簡単なら30秒

C 筋肉を動かして筋力の増強を図る筋トレです。 お尻と太もも(前部) 筋肉を強くします。



腰をそらしすぎて
お腹がでないようにね

息を吸う→あげる
息を吐く→おろす

- * 仰向けになり、脚は肩はばほど開いて膝を立てる①
- * 息を吸いながらお尻を持ち上げ5~10秒キープ②
- * 息を吐きながら①へ戻る
- * ①から②への動作を3~5回繰り返す