

私の健康



第11回

筋力アップ体操 ～もっと元気に～

寒い日が続いていますが、体調は崩されていないですか？ 冬は外での運動が面倒になる時期だと思います。そんな冬こそ、室内でもできる運動をして筋力アップを目指しましょう！

☎ 健康づくり課 ☎ (21) 0267

■ もも上げ (ニーアップ)

太もも前
股関節周りの運動

片足 20回

- ① いすや壁などに手を添えて体を支える
- ② ゆっくりももを上げ、ゆっくり下ろす。



■ 座り立ち (スクワット)

脚全体・背中

10回

- ① 少し脚を開き椅子の前に立つ
- ② 前かがみになりすぎないように注意して、ゆっくりと椅子に座る
- ③ ゆっくりと立ちあがる



■ 起き上がり (シットアップ)

お腹・太もも前

10回

- ① 背中に座布団などを置き、寄りかかる
- ② お腹の筋力を意識しながら起き上がる



写真：高梁スポーツクラブ 健康運動指導士 太田百合子さん

注) 室内温度を整え、適宜水分摂取・休憩を取りながら運動しましょう。

おはなし

時間は自分に与えられたチャンス

私の健康の秘訣は、朝40分・夕食後40分のウォーキングと踊りです。

ウォーキングは6、7年前から続けています。雨などで歩けない時は、なんだか体がおかしいなあと思ってしまうくらい、生活の一部になっています。やっぱり、ウォーキングをすると体の調子がいいですね。踊りは10年位続けていますが、心の栄養になっています。ウォーキングや踊りなどの趣味があると、生活にハリが出てくるので、大切なことだと日々感じています。

時間は自分に与えられた大切なチャンスだと思えます。今後とも元気であるために、「楽しめる時に楽しむこと」「〜したいという前向きな気持ち」「人との繋がり」を大切にしていきたいと思っています。



かとう けいこ
加藤 啓子さん
(備中町布賀)