

私の健康



第4回

運動をする習慣がありますか？

タオルを使ってストレッチと筋力トレーニングをしてみよう！

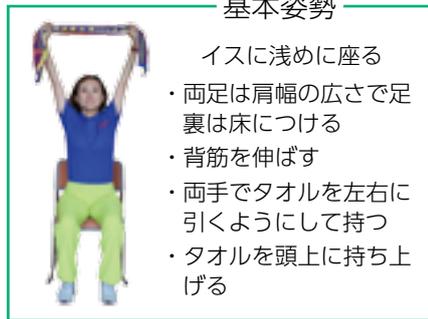
問 健康づくり課 ☎(21) 0267

タオル運動がお勧めです

生活している中で運動する時間が取れない人も多いと思います。今回はそういった人へお勧めのタオルを使って行うストレッチと筋力トレーニング「タオル運動」をご紹介します。

タオルを使うことで、体が硬いと感じる人でも気持ち良く伸ばすことができます。また、タオルを使うことで、フォームを意識しやすいという利点もありますので、ぜひ挑戦してみてください。

基本姿勢



- イスに浅めに座る
- 両足は肩幅の広さで足裏は床につける
- 背筋を伸ばす
- 両手でタオルを左右に引くようにして持つ
- タオルを頭上に持ち上げる

高梁スポーツクラブ 健康運動指導士 太田百合子さん

① わき伸ばし



▲息を吐きながら真横に倒す

② 肩まわりの体操



▲息を吐きながら肘を曲げてタオルを後頭部まで引きおろす(肩甲骨を寄せるように)

③ 胸伸ばし



▲息を吐きながら背もたれにもたれ、体を後ろへ反らせて、しっかり上を見上げる

④ 背中・腰伸ばし



▲息を吐きながら前に倒す

⑤ 脚の後ろ側伸ばし



▲足裏にタオルをかけ、タオルの両端を持ち、ひざを伸ばしタオルを引くようにする

⑥ 大腰筋のトレーニング



▲タオルを短く持ち、体の前に床と平行して、片方ずつ足を持ち上げ、タオルにひざをつける

夏の暑い時期は室内で運動している場合も熱中症になることがあります。屋外で運動する時と同様に水分補給や休憩を取りながら運動しましょう。

おはなし



別所 悠紀子 さん
(成羽町成羽)

今後の目標は、家の片付けや田んぼの草刈をしながら、周りの方へ「ありがとう」と言いながら毎日を通していきけるように、1日1日を一生懸命張りながら生活していくことです。

これまでは本当に不健康な生活をしてきましたが…。今は自作の無農薬野菜を沢山食べたりと健康に気をつけています。野菜作りは大変だけど楽しいです。

「ありがとう」を言える毎日を毎年検診を受けています。昨年がん検診で精密検査を受けるように言われ、その後の検査で初期のがんと診断されました。そのことで検診のありがたみが分かり、友人にも受診を勧めています。初期のがんと診断されて以降「毎日楽しく生活しよう」という考えに変まりました。その第一歩として長年営んでいた酒屋を閉めました。今は、本を読んだり音楽を聴いたりして毎日を楽しく過ごしています。