

杜からの風

発行日:2020年4月15日
編集:横浜市中野地域ケアプラザ
発行責任者:富永 秀樹
お問い合わせ先:045-896-0711
所在地:横浜市中区中野町400-2
Email:nakano@morinokai.or.jp

**運動不足解消！「みんなの家トレ」の
動画配信をUPしました！！**

<http://www.morinokai.or.jp/careplaza.html>

QRコード



検索

中野地域ケアプラザ



皆様、お変わりありませんか。中野地域ケアプラザです。

すでにご周知させていただいているとおり、新型コロナウイルス蔓延を抑制するため、しばらくの間ケアプラザでの皆様の活動を控えていただいております。

この先の見えない時期に、中野地域ケアプラザとして何が出来るか・・・職員みんなで考えました。

そして、体操を動画で配信し、皆様にご自宅でぜひ体を動かしていただきたいと思います。

動画を見ながら、一緒に体を動かしてみましよう。

そばにいらなくても、なつかしい職員と一緒に体操をしている気持ちになれると思います。

中野地域ケアプラザは離れていても、いつも地域の皆様と一緒にいたいと考えています。

このたいへんな時期を、ぜひみんなで乗り越えていきましょう。



◆浜野先生による「みんなで家トレ」の動画は、
パソコン、スマートフォンで無料でご覧いただけます！



お問合せ:中野地域ケアプラザ 045-896-0711

運動で楽しく **コッポッポ** “貯筋” をしよう!



からだは常に新しい細胞に生まれ変わっています!

*『貯筋』は年齢を問わず何歳からでも始められます。

そして何歳まででも向上する力を持っています。

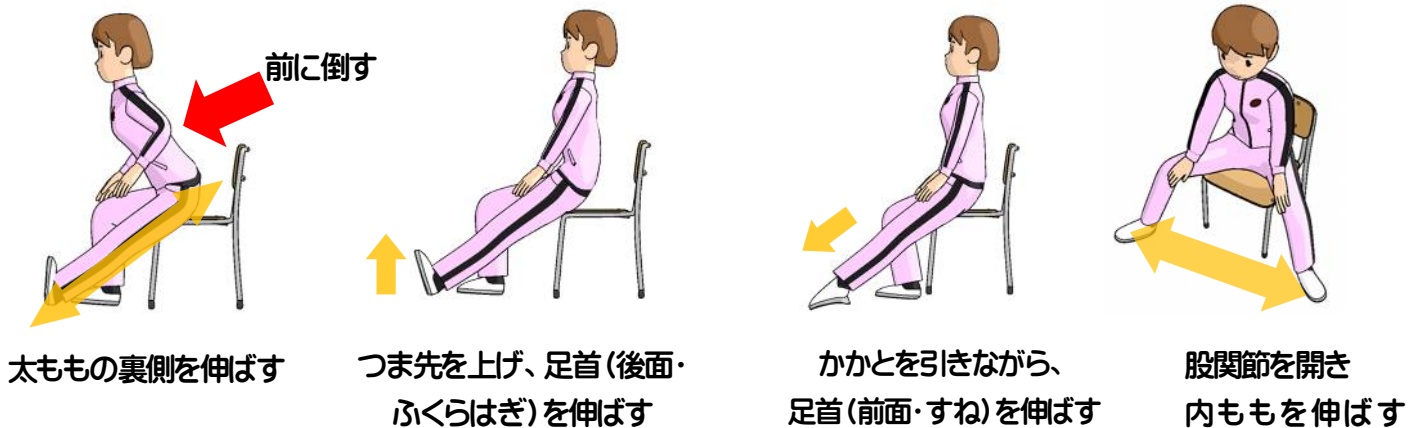
*まずは歩行に必要な下半身・姿勢維持の筋肉の貯筋を!

筋肉は使わなければ減ってしまうもの! 特に使う頻度の高い『下半身』は衰えやすい部分です。筋肉の減少は『加齢』だけではなく、様々な原因・要因があります。

※『貯筋』しておきたい**5**つの筋肉

- ① 腹筋 (お腹周りの筋肉) と背筋 (背中の筋肉) ⇒ 起き上がりや姿勢の維持する。
- ② 大腿四頭筋 (太ももの前の筋肉) ⇒ 椅子からの立ち上がり。
- ③ 腸腰筋 (背骨と骨盤をつなげる身体の奥の筋肉) ⇒ ももを上げる・階段を上る。
- ④ 前脛骨筋 (脛の筋肉) ⇒ つま先を上げる・歩く時の速度を上げる。
- ⑤ 下腿三頭筋 (ふくらはぎの筋肉) ⇒ 第二の心臓と言われる部分。

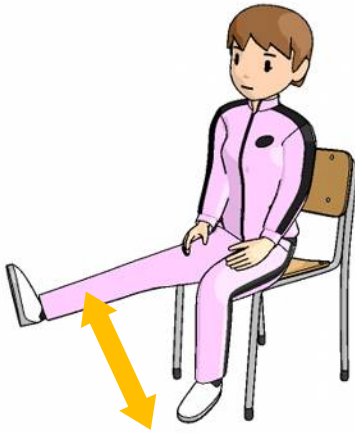
まずは、『柔軟性』を保つために『ストレッチ = 準備運動』から始めましょう!



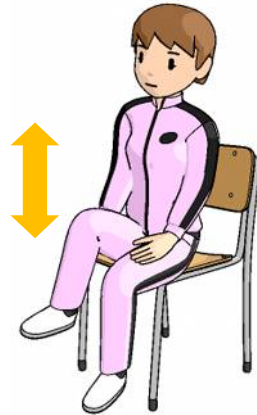
ゆっくりペースで 10~20 秒ほど伸ばします。

反動をつけず、気持ちの良いところからはじめましょう。無理は、禁物ですよ!

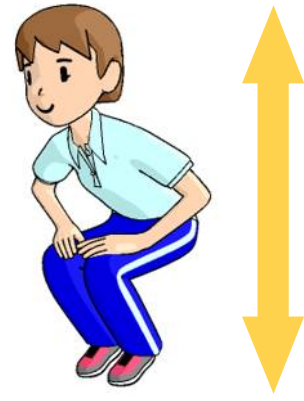
* 筋肉を鍛える



太ももの全面
(膝の曲げ伸ばし)



股関節前面・お腹
(太ももの上げ下ろし)



関節の柔軟とバランス
(屈伸運動)

片足立ち



1日3回を目安に
1分間を左右交互
に行いましょう!

不安定な場合は
机や椅子につかまり
ながら行いましょう



立ちあがり(スクワット)

反動をつけず、太も
もの前とお腹に力を
入れましょう!



深く座る



筋肉を鍛えるという事は、すぐに効果が出るわけではありません。

長い期間をみて、毎日続ける事が大切です。

まずは無理のない範囲で、行ってみましょう!



その他の運動・トレーニング・
ラジオ(テレビ)体操・ウォーキング等

大切な事は、無理せず毎日続ける事です。

自分にあつた運動を探しましょう!

