

特集

体を動かすなら 秋からがおすすめ!



暑い夏が終わり、体を動かしやすい季節がやってきました。しかし「スポーツが苦手」、「高齢で体を動かしづらい」などお悩みの人も多いかもしれません。今回は、老若男女がスポーツを楽しめるよう、色々な体の動かし方を提案します。今年の秋は、自由に体を動かして、身も心もリフレッシュしてみませんか？

あなたにとってのスポーツは

どれに当てはまる？

次の五つから自分のタイプを選び、3・4ページのAからEの運動に挑戦してみよう！

● **スポーツ大好きさん**には…

「毎週一回以上は体を動かし、積極的にスポーツに取り組んでいる。」

あなたは
Aタイプ
3ページへ

● **スポーツが苦手なあなた**には…

「運動不足は感じているけれど、苦手なので、あまりやりたくないな。」

あなたは
Bタイプ
3ページへ

● **忙しくて暇がない人**には…

「家事や仕事が多く、スポーツの時間がなかなかとれません。」

あなたは
Cタイプ
4ページへ

● **運動能力の低下が気になるなら**…

「激しいスポーツはできないけど、何かできる運動はないかな。」

あなたは
Dタイプ
4ページへ

● **スポーツ経験がない人**は…

「体を動かしたいけれど、何から始めていいかわからないんです。」

あなたは
Eタイプ
4ページへ

毎日10分の運動を足すだけ「+10（プラステン）」でもっと健康になろう！

今の生活より「10分多く歩く」、「10分多く筋トレする」だけで、健康寿命をのばすことができるなら、ちょっとチャレンジしてみませんか？

●+10はどうやるの？

まずは自身の身体活動を振り返り、1日60分以上歩いたり動いたりしていない、または週2日以上運動習慣がない人は、「運動不足に気付く」ことが大切です。そこから取り入れやすい形で1日10分間の運動を追加しましょう。

●どんな運動でもいいの？

1日10分間歩いたり、自転車に乗ったり、ストレッチをしたり…と+10の運動に決まりはありません。遠回りして通勤するなど、少しの工夫から始めることができます。

●達成できている場合は？

運動習慣がすでにある人は、一人でも多くの人、仲間や家族を誘って運動をしてみましょう。一緒に行くことより続けやすくなります。

1日10分なら毎日続けられそうだね！



- ※目標は10回×3セット！
 トレーニングは体力に自信のある人も、無理せず取り組んでください。
- ① 四つんばいになり、息を吐きながら右手・左足を同時に上げます。
 - ② 一直線になったところで2秒キープします。
 - ③ 息を吸いながら手足を戻します。
 - ④ 同様に左手・右足も上げ下げを10回ずつ繰り返します。

体幹とは、体の幹となる部分、肩から腰周りまでの胴体部分のこと。それを鍛えると、骨盤が正しい位置・角度になり、姿勢が良くなります。そうすることで腕や脚の動きがスムーズにできるようになり、運動する時に体が安定しやすくなるのです。

《腹筋・背筋を同時に鍛える》
体幹トレーニングの紹介》

Aタイプ

体幹トレーニングでより動きやすく！

右手を上げる時は
反対の左足を上げるよ！



顔を上げると手足が一直線になりやすいよ♪

この秋おすすめの
葉山散歩スポット！

仙元山ハイキングコース



南郷上ノ山公園



葉山しおさい公園



運動が苦手、でも運動不足が気になる人は、秋の紅葉を見ながらの散歩はいかがでしょう。季節を感じながら歩くことで、心身ともにリフレッシュすることができます。

また、散歩・ウォーキングは歩く姿勢や呼吸を意識することで、より効果的な運動につながります。目標は、男性が1日9000歩、女性が

Bタイプ

紅葉を散歩して運動不足解消！

8500歩と言われ、歩数計がない人は10分で1000歩を目安とし、1日1時間半程度を目標としてみましょう。

◆楽しく走ろう！

ジョギングはやま

11月17日(日)には、健康体操指導士によるジョギング講座を実施します。詳細は広報10月号14ページ、町HPをご覧ください。

Cタイプ

日常生活にも
運動は取り入れられる！

仕事や家事、勉強などで忙しく、スポーツする時間がとれない……そんな人には「ついで運動」がおすすめです！

《ついで運動とは？》

仕事のついで、家事的ついでに運動することで、運動量を普段の1倍・三倍にすることができます。例えば通勤通学時は早歩き、二階までなら階段を利用する、買い物は少し遠くのスーパーまで自転車で行くなど「日常の活動を運動のチャンス」に変えてみましょう！

電車やバスでもつま先立ち、つり革を下に引く「ついで運動」で手軽に運動してみよう！



Dタイプ

座りながらだと
高齢者にも安心です！

年をとったことで、思うように体が動かない、無理して運動してしまうと反対に体を痛めてしまうかもしれません。そんな人は、座りながらストレッチしてみませんか？

《座って簡単ストレッチ》

▶**首の運動**：右手は力を抜いて下に垂らし、左手で肩を押し下げながら、頭を左なめ前に傾けて20秒。（左も同様に繰り返す）



▶**胸と背中**の運動：腰の後ろで組んだ手を後ろに伸ばし20秒、次に胸の前で大きなボールを抱え込むように手を組み、お腹をのぞきこみながら手を前に出して20秒。



休憩しながら少しずつ
無理せず取り組もう！

▶**腰の運動**：右手首を左手でつかみ、上半身と手を左うしろに回して20秒。（左も同様）



▶**腕の運動**：右手のひらを上に向け腕を伸ばし、左手で右手のひらを押し下げ20秒。（左も同様）



▶**脚の運動**：右ひざを伸ばしてかかとを地面、つま先は天井に向け、体を前に倒して20秒。（左も同様）



Eタイプ

ラジオ体操なら
私にもできるかも！

体を動かしたいけど、家にスポーツ用品もない、何から始めていいかわからない、そんな人はラジオ体操を試してみよう。誰もが一度はやったことのある体操、最初から最後までしっかりと体操すると、汗をかくほどの運動量です。



スポーツ、外遊びのあとは…… 健康な暮らしのために「しっかり手洗い」



外から帰ってきた時はもちろん、調理の前、食事の前、トイレの後などは「ていねいに手を洗う」習慣をつけましょう。

特に爪の中や指の間、手首、指輪の内側などは汚れが残りやすいとされています。腕時計や指輪ははずして、しっかりと手を洗うことを日ごろから心がけましょう！

問合せ 保健センター ☎875-1275

「しっかり手洗い」の6ステップ

1

せっけんを泡立て
手の平をこすります



2

手の甲を伸ばし
反対の手で洗います



3

指先と爪の間を
しっかりこすります



4

手を山にして
指の間を洗います



5

親指の周りや
手首もこすります



6

水でよく流し
清潔なタオルで拭きます



スポーツ・健康コラム 2

葉山町から全国へ！

小学生陸上で全国3位！

8月に行われた「第29回全国小学生陸上競技交流会」で、高橋瑠美音さんが女子高跳びで全国3位に輝き、リード・ジャミン・サンシャインさんと高梨みうさんも県代表として素晴らしい成績を収めました。陸上はスポーツの基礎とも言われ、山梨町長からも「今後中学生になってどんなスポーツを始めてもうまくいくでしょう。これからも挑戦を続けてほしい。」とコメントがありました。

