

ウォーキングしよう!

適度なウォーキングは、体力低下や生活習慣病を予防するだけでなく、ストレス解消・免疫力のUP等、嬉しい効果もあります。

さあ、ぼちぼち歩いてみませんか？

万歩計を身につけよう！

まずは、万歩計を身につけて、毎日の生活でどのくらい歩いているかを知りましょう！
万歩計を身につけると、カラダを動かすモチベーションになります。どんなタイプのものでもOK！
最近はスマホでも歩数がはかれますよね♪

まずは今より10分多く歩いてみよう！

最初から頑張りすぎると続かない！
10分をバカにするなけれ！10分歩くと約1000歩！
まずはそこから始めてみましょう。楽に感じるくらいが一番！
慣れてきたら徐々に歩数を増やしましょう。

ええかげんが良い加減！

四季折々の景色を楽しんだり、友人と話ができるくらいが良い加減！
歩きすぎも良くないよ！

水分補給を忘れずに！

暑い時期はもちろんですが、寒い時期でも水分補給は欠かせません！喉が渴いたなと思ってからでは遅い場合もありますので、こまめに水分をとりましょう！

歩いたら、ケアをしよう！

ウォーキングのしっぱなしを続けると、筋肉が硬くなり、様々な痛みにつながります。歩いたらストレッチやマッサージなどをしましょう！



仲間とカラダを動かそう！

1人で歩くのも良いけれど、仲間と歩くともっと楽しいかも！ 最新のウォーキングスポーツであるノルディック・ウォークの体験が無料でできます！
気候の良い時期は遠足も企画していますよ！

日 時 毎週日曜日 8時半（雨天を除く）

場 所 愛媛県美術館前集合

レンタルポールあり、体験無料です。
原則として毎週実施しているのですが、遠足などの理由でお休みの場合もございます。
体験希望の方は、ご連絡くださいませ。

連絡先 ◎ roomaki@mvb.biglobe.ne.jp

089-943-1789

健康づくりについて もっと学ぼう！

NPO法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会では、シニア世代の方のための健康づくり情報を発信しています。
下記HPに詳しい情報が！Checkしてみてください



<https://ikiiki-npo.com>

えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会

HPこんな情報を発信しています

- ✓ お悩み別、シニアにオススメ運動あれこれ
- ✓ オンラインで学ぼう！20分程度の動画セミナー
- ✓ 愛媛高齢者体操指導者養成セミナー情報
(一般の高齢者の方も自分の健康づくりのために多数参加されています)

この事業は、「シニアボランティア活動助成」(大同生命厚生事業団)を受けて実施しています

しっかり歩けるカラダを保つための運動

ぼちぼち動こや！



最近カラダ動かしていますか？

なんだか少し体力が落ちた気がする・・・

と思う方にぴったりな運動をご紹介しています。

しっかり歩けるカラダを保つためには、歩くのに必要な筋肉や姿勢を保つ筋肉を鍛える事がとても重要なのですが、それだけでなく関節をしなやかに保つことも必要です。いつもの生活にチョコっとプラスしていただくような簡単な運動からぼちぼち始めてみませんか？

製作者
NPO法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会

毎日続けたい簡単運動♪ 関節をしなやかに保つために!

若い時と違って、毎朝カラダが強張っていませんか？
快適に歩くために、様々なカラダの痛みの予防のために、毎日続けましょう！
とっても簡単な運動ですよ！

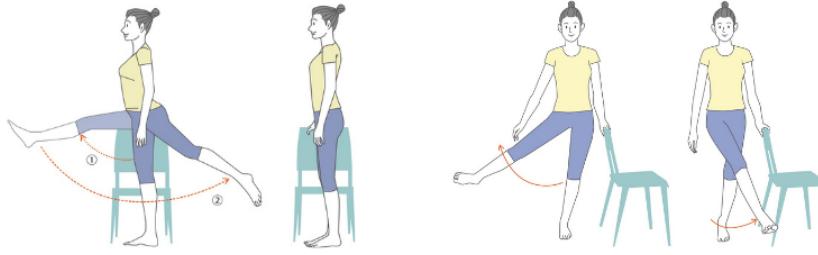


膝下フリフリ運動



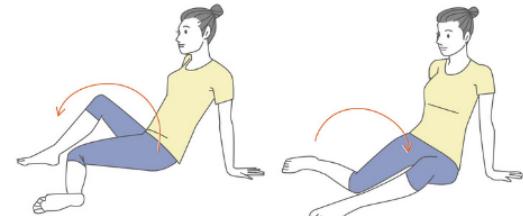
椅子に座り軽くお膝を持ち上げて、膝下をプラプラ振りましょう！
立ち上がったり歩き始める前に行うと、膝痛予防にもなるし、関節がスムーズに動きます。

足フリフリ運動



何かにつかり立ちをして、前後・左右に足を振ります。
コツは、頑張りすぎない事！最初5回はトロトロ、次の5回はちょっとだけ大きめに振りましょう！
ウォーキングの前後はもちろん、毎日続けていただくと股関節まわりの筋肉の萎縮を防いで、動きがなめらかになります！

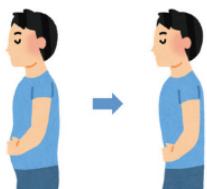
パタンパタン運動



両膝を立てて両膝を左右にゆっくりと倒すように腰をひねります。腰・股関節の筋肉の緊張がほぐれ、血行もよくなりますよ！
上図のように座ってもできますし、寝転がってもできます。朝起きた時や夜寝る前にもGOOD！

週に2～3回は筋トレしよう！ しっかり歩くための筋肉をつけよう！

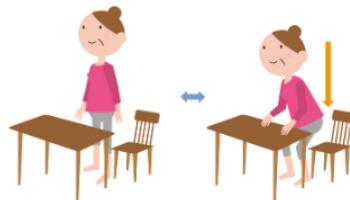
ドローイン



体幹の筋肉を鍛えると、良い姿勢を保つことができます。
息をはききて、「お腹がこれ以上しほまない！」と感じる状態をキープし、10秒から30秒浅く呼吸します。

このトレーニングで、腹横筋というインナーマッスルを鍛えることができます。姿勢改善の他、腰痛予防や内臓の動きを良くする効果もあります。

スロースクワット



おなじみスクワット！
足を肩幅より少し広めに開いて行います。
図のように椅子に座るような感じで行うと、太ももだけでなく、歩くのにとても大切なお尻の筋肉も鍛えられます。
1.2.3.4でゆっくりかがみ、5.6.7.8でUP！戻る時に、膝を伸ばしきらないで途中でとめるのがコツです。
このストレッチは、血圧もあがりにくく、少しの負荷で大きな効果が見込めるので、シニア世代の方に超オススメ！

バランストレ



多裂筋という背骨についているインナーマッスル、いわゆるカラダの屋台骨の筋肉を鍛えます。
四つん這いの姿勢からまずは片手をあげてバランスをとります。軽くできるようであれば、反対側の足もあげます。
カラダのブレを少なくし、腰痛を予防する効果があります。体幹がしっかりとすれば、正しい姿勢で歩くことができますね！