# 令和6年度 やまがた健康企業宣言事業所向け 健康づくりセミナー(運動編)



## セミナー実施概要

これから行う運動の 目的をご理解いただ き、運動継続につな げるために行います



生活に活用できる 運動を体験し、 運動を始めるきっか けづくりを行います

仕事の合間や日常

講義約20分



実技約40分

上記は基本パターンです。ご要望に応じます。



## 肩こり・腰痛予防解消体操



こんな方におすすめ

- 首こり肩こりが気になる方
- 立ちっぱなしや座りっぱなしで腰痛症状や 身体の硬さが気になる方
- 介護従事者、長距離ドライバーの方

現在の自分の姿勢をチェックして不調の 原因を探り、痛みの予防改善に役立つスト レッチとコンディショニング法も学びます。

日常的に関節に負担をかけすぎない身体の使い方を身につけ、いつまでも活き活き と活動ができる身体づくりを。



| -              | • • • •    | エツクま          |              |        |         |
|----------------|------------|---------------|--------------|--------|---------|
| 自分が何がて         | きて何が       | <b>できないのカ</b> | を確認し         | てみてくださ | w!!     |
| - 身長           |            | m             | <u>   体重</u> |        | kg      |
| ▶体脂肪率          | %          | í             | <u>·基礎作</u>  | 量懷分    | Kcal    |
| ▶食事の量(多い€      | 普通〇        | 少ない△)         |              |        |         |
| 朝              | 昼          |               |              | 夜      |         |
| ▶障害予防(○ or     | <b>x</b> ) |               |              |        |         |
| 5本指            | 親          | 親指だけ          |              | 4本指    |         |
| グー             | £:         | <b>!</b>      |              | バー     |         |
| ▶柔軟性(○ or ∠    | 2 or × )   |               |              |        |         |
| 前屈             | 足          | 関節            |              |        |         |
| <b>▶バランス能力</b> |            |               |              |        |         |
| 閉眼片足立ち         | 行          | 進 (30秒)       |              | 飛行機    | (3秒キープ( |
| 右 秒左           | 秒          |               |              |        |         |
| ◎安全に注意してやっ     | てみてくだ      | さい!!          |              |        |         |
| ○やればべきるよう!     | こなります      | !!            |              |        |         |







# 血行改善アクティブストレッチ

- こんな方におすすめ
- パソコン作業等、長時間の同じ姿勢の方
- 長距離ドライバーの方
- 集中力を高めたい方

リズミカルに体を動かして、筋肉を伸ばしたり縮めたりという動きをします。ストレッチよりも運動量がやや多く、室内でも簡単に体を動かすことができるので、なかなか外で運動ができないという方にもおすすめです。

全身の血液の巡りとともに一気に体が動きやすくなります。集中力の向上、ストレス緩和などに効果が期待できます。

#### やってみよう! アクティブストレッチ

















## やさしいマインドフルネスヨガ

- こんな方におすすめ
- 身体の硬さやむくみが気になる方
- イライラしやすくストレスを感じやすい方
- 運動不足を感じている方

誰でも無理なくできるヨガで、血液やリンパの流れを促し、内臓や関節の機能を高めます。意識して呼吸することでお腹周りの引き締めや姿勢の改善にも役立ちます。

また自律神経を整え、様々なストレスから心身を解放して緊張を解きほぐします。



※マットまたはバスタオル使用 ※マット20枚レンタル可



## 筋膜リリース&ポールコンディショニング

- こんな方におすすめ
- 慢性的な肩こりや腰痛にお悩みの方
- 首や肩に重苦しさを感じる方
- ゆがみを改善したい方

ストレッチ用のポールを用いて、コンディショニングを行います。日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげ、骨格を本来の正しい状態へリセット。胸郭を広げて前かがみになりがちな姿勢を正します。

一度で身体の変化がはっきりと感じられるプログラムです。



※マットまたはバスタオル使用 ※ポール20本レンタル可



## 姿勢改善ウェーブリングストレッチ教室

こんな方におすすめ

- 姿勢改善したい方
- 慢性的な肩こりでお悩みの方
- ゴルフやテニス等のスポーツを楽しみたい方

専用のリングを使用し、理想的な姿勢・機能的な動きを目的としたトータルコンディショニングエクササイズ。「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」の3つの要素で筋肉を活性化させ身体意識を目覚めさせていきます。

肩甲骨や股関節の可動域を向上させて健康 的でしなやかな身体づくりを行いましょう。



※マットまたはバスタオル使用 ※ウェーブリング20本レンタル可



#### 燃焼量アップのための正しいウォーキング教室



こんな方におすすめ

- ダイエットをはじめるきっかけがほしい方
- ウォーキングをしている方、これからウォーキングをはじめる方
- いつまでも自分の足で歩きたい方

日常的な活動量(NEAT)を増やすために効果のある「歩き方」の講座。正しい姿勢・歩幅で代謝アップ&メタボ解消。スピード・歩幅・進行方向などにバリエーションを加えた様々な歩き方を学ぶことで、普段の歩行がエクササイズに早変わり。ウォーキングを始めるきっかけづくりに。

膝にやさしく、消費カロリーがより高いといわれる ポールウォーキング体験も可能です。



※ウォーキング用ポール20本 レンタル可



#### カラダ年齢測定会&体力若返り教室

- こんな方におすすめ
  - 何もないところでつまづく方
  - 筋力の衰えが気になる方
  - これからも安全に運転をしたい方

移動能力の低下をきたして健康寿命を損ねたり、介護が必要になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていたり既に進行したりしている場合も!

まずは今の足腰力をチェックしましょう。そして 自分に合ったエクササイズを生活に取り入れ、 いつまでも自分の脚で歩き続けられる身体を 目指しましょう。





※ロコモチャレンジ!推進協議会 ロコモONLINE より

※1回につき定員20名