

どこでもチェック! カラダ診断

STEP 1



4種のお手軽メニューで自身の身体の状態を把握

筋力チェックやバランス能力、柔軟性など、各種目5点満点(計20点満点)のセルフチェックを実施

メニュー例:「肩の可動域」どこまで手が届くかで「肩こりになりやすい度」をチェック!

PICK UP!



同側の肩 1点



同側の耳 2点



後頭部 3点



反対の耳 4点



鼻 5点

10分のできる
セルフチェック動画
(YouTubeに遷移します)



STEP 2

採点結果に応じて3つのレベルからコースを選択

PICK UP!

9点以下の方向け
お試しコース

ストレッチ、関節可動域改善

ストレッチを中心に血流改善や身体をほぐすメニューを実施します。
肩こりや腰痛の予防、冷え性やむくみ等の改善にも役立ちますので、
できる方は毎日継続しましょう。

1. 大胸筋ほぐし

(10秒×左右1セットずつ)

肩こり
予防

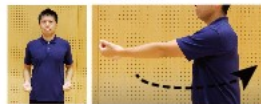
注意
強く押しすぎない

- (1) 右手で左側の鎖骨の下を軽く押します。強く押すと筋肉が緊張して固くなるので、力を入れすぎず鎖骨に沿うように押しましょう。
- (2) 10秒行ったら反対も同様に行います。

2. 肩甲骨まわりの運動

(20秒)

肩こり
予防・改善



- (1) 両手を前へ伸ばします。
- (2) 肩甲骨を寄せながら肘をへその高さで引きます。肘を引くときに肩が上がらないよう気を付けましょう。

注意
肩が上がらないように

3. 背筋伸ばし

(10秒×2セット)

肩の筋肉ほぐし、
猫背予防



- (1) 両手を組んで、腕を真上に伸ばします。
- (2) 10秒行ったら一度腕を下ろしてもう一度行います。

力を抜き
肘を下ろしましょう

4. 腰まわし

(10秒×左右1セットずつ)

腰の筋肉ほぐし、
下半身のむくみ改善

注意

動作が速くならないように

- (1) 両足を肩幅に広げて、両手を腰にあて、腰をゆっくりと大きくまわします。動作が遅くならないように気を付けましょう。
- (2) 10秒行ったら、反対まわりも同様に行います。

5. 股関節動き出し

(10秒×左右1セットずつ)

転倒予防、
歩行動作改善



注意

身体が反らないように

- (1) 右足を5cm程度浮かせて、足を伸ばしたまま、力を抜ながら振り子のようにはたらきます。足を後ろへ上げるとき、身体が反らないよう気を付けましょう。
- (2) 10秒行ったら反対の足も同様に行います。

6. 太もも裏ストレッチ

(20秒×左右1セットずつ)

腰痛
予防



注意

伸ばした足の膝が
曲がらないように

- (1) 右足を前へ伸ばし、つま先を上に向けてます。
- (2) 膝を曲げずお尻を後ろへ突き出します。前足の膝が曲がらないよう気を付けましょう。
- (3) 20秒行ったら反対の足も同様に行います。

7. ふくらはぎ ストレッチ

(20秒×左右1セットずつ)

こむら返り
(ふくらはぎがつか)
予防

- (1) 右足を後ろへ引き、両方のつま先を正面に向けます。
- (2) 後ろ足はかかとを地面につけたまま伸ばし、前足の膝は少し曲げます。後ろ足のかかとが浮いたり、膝が曲がらないよう気を付けましょう。
- (3) 20秒行ったら、反対の足も同様に行います。



注意
後ろ足の膝を曲げない
踵が浮かない様に

8. カーフレイズ

(20秒)

血流促進、
足のむくみ予防



注意
頭が前に出ないように

- (1) 両足を肩幅に広げて、足の指を使いながらかかとを上下する動作を繰り返します。かかとを上げたとき、頭が前に出ないように気を付けましょう。
- (2) 20秒行ったら全身の力を抜きましょう。

※動画(画像)はすべて反転で作成しています。

お試しコースの動画は
こちらから
(YouTubeに遷移します)



その他のレベルアップコースの
動画はこちらから
(YouTubeに遷移します)

10~15点の方向け
中級コース

ストレッチ、筋力トレーニング



16点以上の方向け
ハードコース

ストレッチ(動的)、サーキットトレーニング



全国健康保険協会
協会けんぽ

島根支部

YouTubeで「協会けんぽ島根支部」と
検索いただくことで視聴が可能です