



健康ワンポイント アドバイス



6月号

外出機会が減る今こそ！～梅雨時におすすめの自宅でできる運動～

新型コロナウイルス感染症の影響により、運動不足や体力の低下を実感しているという方も多いのではないのでしょうか？

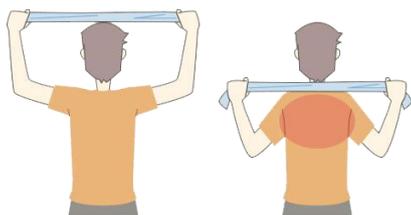
さらに6月は梅雨の時期。屋外での運動機会や外出機会が減ることも考えられます。

そこで今回は、家の中でできるストレッチや軽い運動をご紹介します！



背中すっきりトレーニング

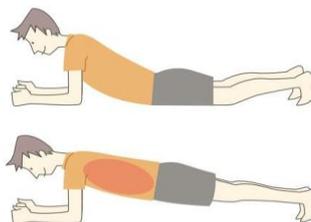
- ①タオルの端を両手で持ちます。
- ②両手を上にあげ、肘の角度を90度にします。
- ③タオルを横に引っ張りながら下に下げます。肩甲骨を寄せるようにしながら行いましょう。



【回数の目安】
10回×2セット

体幹トレーニング

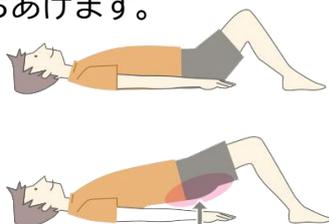
- ①うつぶせに寝ます。
- ②肩の真下に肘をつき、脚を伸ばしてつま先を立てます。つま先は、腰幅程度に開いておきましょう。
- ③お腹・膝を持ち上げ、肩から足までを真っ直ぐにし、20秒キープします。腰が反ったり、落ちてしまわないように注意しましょう。
- ④膝・お腹を床につけます。 ※腰を痛めないために、お腹に力をいれて行いましょう。



【回数の目安】
20秒×2セット

ヒップアップトレーニング

- ①仰向けになり、両膝を立てます。
- ②両手はからだに沿わせるように伸ばし、手の平を下に向けます。
- ③肩から膝が一直線になるように、ゆっくりとお尻を持ちあげます。
- ④ゆっくりとお尻を床におろします。



※腰が反らないように注意しましょう。
※お腹の力が抜けないようにしましょう。

【回数の目安】
10回×2セット

運動時の注意点

- ・痛みがあるときは中断し、無理をしない
- ・こまめな水分補給
- ・適度な休憩
- ・過度な運動は避ける
- ・自分の体調と相談しながら行う



※持病があるときは、かかりつけの医師に相談してから運動を行ってください。



全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

次回もお楽しみに！