

ストレッチの すすめ

ストレッチとは、身体全体、特に筋肉・関節をゆっくり伸ばす運動のことです。反動をつけずに徐々に伸ばしましょう。**息をとめずに15～30秒伸ばし続けます。**この時、伸ばしているところを意識しましょう。その部位はリラックスさせます。一つの部位を2～3回繰り返しましょう。



上に伸びる



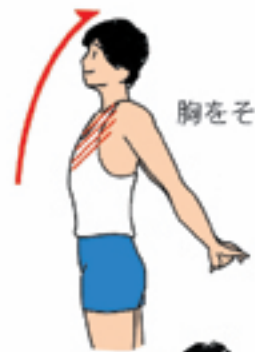
斜め横にたおす



手首・肘をもって引っばる



片方の腕を胸に引きつける



胸をそらす



肩の力を抜いて
自然に頭を横たおす



足でひし形を作り
上体を前にたおす



伸ばした脚の方に上体をたおす



足裏を合せて膝を外側にひらく



膝を揃えて片側にたおす



片方の膝、ももをかかえて
胸に引き寄せる



上体はリラックスして
床に置いた手を前にのぼす



両膝を抱えて小さくなる



ネコが背伸びをするように



かかとが床から浮かないくらいに
体重をかける



手首を折り曲げる
肘を伸ばしておくとい

運動の習慣化による 健康づくり

運動の効果

運動の習慣化は、筋肉をつけたり、体脂肪を減らしたりするのに効果的です。また、血圧や血糖値、血中コレステロールを下げたり、心肺機能や免疫機能を向上させます。最近の研究によると、動脈硬化危険因子の改善だけでなく、大腸がんや乳がんの予防にも確かな効果があるといわれています。

自分に合った 運動を継続すると...

- 1 心臓や肺の機能が高められ、体力のある身体が作れます。
- 2 生活習慣病の危険因子である血糖値や高血圧、血液中的コレステロールを改善します。
- 3 血管の弾力性が増し、血流が良くなり、生活習慣病を改善したり予防する効果が出ます。
- 4 筋力が増大することで、日常の活動範囲が広がります。バランスを崩した時も転倒しにくくなり、ケガの防止につながります。
- 5 エネルギー消費量が増えることで、肥満の防止や解消に役立ちます。
- 6 骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立ちます。
- 7 精神的ストレスの解消に役立ちます。

PART 1

ちょっといい話

茨城県健康科学センターでは、運動習慣のある人と運動をしていない人の健康度と体力水準の比較をおこなっています。その結果から、ジョギングをしている人は、実年齢より8歳、登山をしている人は6歳若いことが明らかになりました。一方、まったく運動していない人は、実年齢より2歳高い（老けている）ことが明らかになりました。