

ストレッチで体を温めましょう！

健康づくりを応援するページ



# ロコモ予防でへるすアツフ。

健康づくり課  
☎465-8611

## やってみよう 体操・ストレッチ!!

運動時のけがを防止するために関節や筋肉をほぐし、柔軟性を高める必要があります。また、簡単に出来る軽い体操とストレッチを行うことで、血流循環の促進・関節可動域の拡大・柔軟性の向上が期待できます。関節の柔軟性を高めることは、転倒のリスクを軽減させるため、ロコモ予防へとつながります。そこで今回は、簡単に出来るストレッチをご紹介します。是非、運動前や空いている時間に試してみてください！



### 体操

- ①膝の屈伸 ⇒ ②伸脚 ⇒ ③左右の脇を伸ばす ⇒ ④手首・足を回す ⇒ ⑤深呼吸



### 「ロコモ」とは？

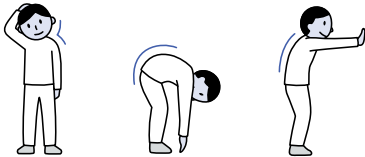
「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、骨・筋肉・関節等の運動器の働きが衰え、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態のことをいいます。この「ロコモ」が進むと自立度が低下したり、寝たきりになるなど介護が必要になるリスクが高くなるため、若いうちから運動を習慣化していきましょう。

そして、日頃から少しでも体を動かし、元気で長生きを目指しましょう！

### ストレッチ

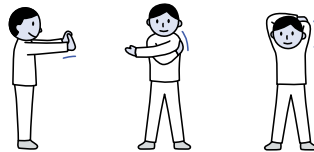
#### (1) 体のストレッチ

- ①首 ⇒ ②腰 ⇒ ③背中



#### (2) 上肢のストレッチ

- ①手首 ⇒ ②肩 ⇒ ③腕



#### (3) 下肢のストレッチ

- ①ふくらはぎ ⇒ ②太ももの前 ⇒ ③太ももの後ろ ⇒ ④太ももの内側



### ポイント

- ①ゆっくり呼吸をする
- ②20秒～30秒かけてゆっくり伸ばす
- ③気持ちよいと感じる程度に伸ばす
- ④筋肉を意識して行う
- ⑤無理して行わない。  
(痛みがある場合はすぐに中止する)



### 健康づくり講演会を行いました！

〈普及員数：172人（平成28年10月現在）〉

10月11日(火)、ゆめぱれす（市民会館）で健康づくり講演会を行いました。

第1部「立ち上がり習慣のススメ 座りすぎに注意」では、講師の早稲田大学・岡浩一郎教授の声掛けで参加者が立ち上がり、座り過ぎないようにその場で実践しました。第2部「健康長寿サポーター講習」では、スーパー健康長寿サポーターであり、健康あさか普及員でもある4人の講師によって健康づくりの知識を学びました。

なお、健康あさか普及員とは、朝霞市とともに健康づくりをすすめるボランティアの方々です。

興味のある方は、一緒に健康づくり普及活動を行いませんか？ぜひ、健康づくり課へお問い合わせください（次回の開催は、平成29年2月6日(月)午後の予定です）。



健康長寿サポーター講習の様子

### ご存じですか？サードハンド・スモーク

受動喫煙（セカンドハンド・スモーク）はよく耳にすることと思います（広報あさか9月号掲載）。しかし近年、「サードハンド・スモーク」という言葉も注目されています。これは、たばこの煙に含まれる有害な化学物質による、健康被害のことです。例えば、部屋の中でたばこを吸うと衣類などに染み込みます。たばこの火を消しても有害な成分は残っており、それらを吸い込むことにより健康被害を受けてしまうというものです。喫煙は自分だけでなく、周囲の人にも健康被害を与えますので配慮が必要です。