

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ



運動編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！
知っておきたい

「運動で健康アップ」

健康アップのために運動は不可欠です

「運動には4つの大きな役割があります」

1. 運動による「体力と気力の向上」

「気力の源は体力なり！」

体力が上がれば、気力も上がる。

有酸素運動で持久力アップ、筋力強化運動で筋力及び基礎代謝アップ、ストレッチで呼吸力アップなど

2. 運動による「身体の健全化」

運動することは、血糖値や血圧、血中脂質について様々な健康効果をもたらします。

運動には4つの大きな役割があります。

1. 運動による「体力と気力の向上」です。

「気力の源は体力なり」体力が上がれば気力も上がります。有酸素運動で持久力アップ、筋力強化運動で筋力及び基礎代謝アップ、ストレッチで呼吸力アップなど多様な効果があります。

2. 運動による「体の健全化」です。

運動することは血糖値や血圧などに対し、様々な健康効果をもたらします。

「運動には4つの大きな役割があります」

3. 運動による「心の健康効果」

体を動かすと交感神経が活性化し、 β -エンドルフィンの作用で気持ちが高まります。

4. 運動による「病気の予防効果」

死亡に関する危険因子の第4位に「身体的不活動」が挙げられています。運動はがんや認知症や骨粗しょう症など多くの病気の予防となります。

3. 運動による「心の健康効果」です
体を動かすと交感神経が活性化し、気持ちが高まります。
4. 運動による「病気の予防効果」です。
運動は、がんや認知症や骨粗しょう症など多くの病気の予防となります。

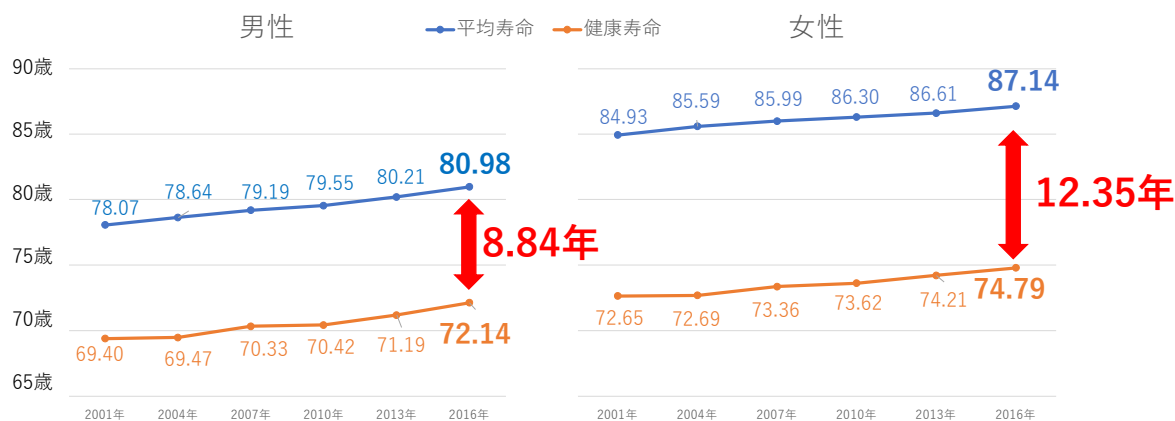
「いつまでも自分らしく暮らしたい」



その暮らしはやっぱり健康な方がいい

いつまでも自分らしく暮らすためには健康なほうが良いですね。

「健康でいる」は当たり前じゃない？



平均寿命と健康寿命の差

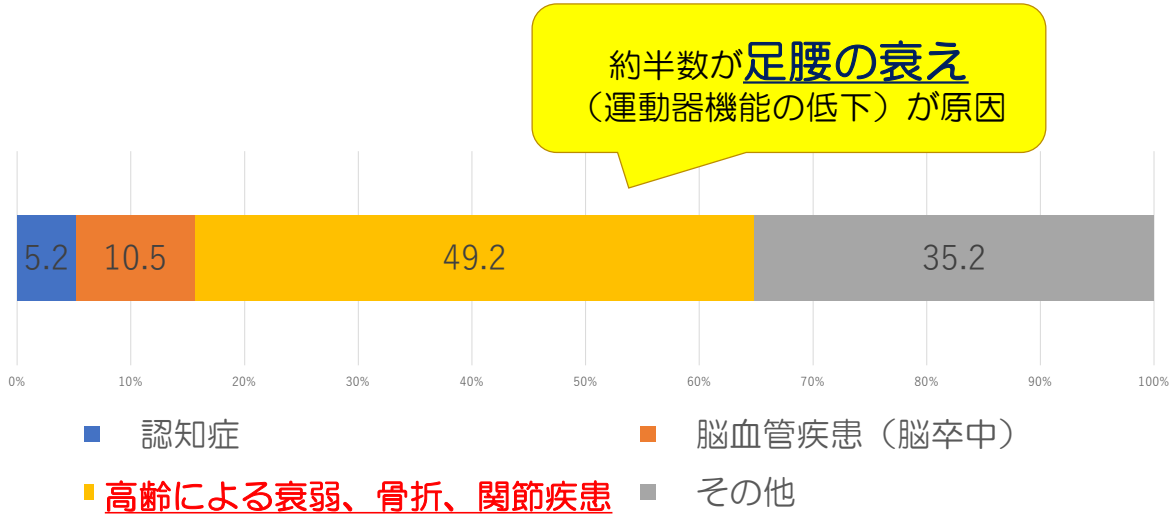
男性は約9年 女性は約12年

何かしらの
手助けが必要な期間！？

令和2年版厚生労働省白書を基に作成

でも、健康でいられることは当たり前ではありません。
日本の平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年あります。
この差は、健康が損なわれ、何かしらの手助けが必要な期間とも言えます。








軽度要介護者の支援が必要となった原因



厚生労働省 国民生活基礎調査 (令和元年) を基に作成

軽度の要介護者の支援が必要となった原因の約半数が、足腰の衰えで、高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患が挙げられます。

あなたの足腰は大丈夫？

<input type="checkbox"/>	片脚立ちで靴下がはけない	
<input type="checkbox"/>	家の中でつまずいたり、滑ったりする	
<input type="checkbox"/>	階段を上がるのに手すりが必要である	
<input type="checkbox"/>	家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	
<input type="checkbox"/>	2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)	
<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩くことができない	
<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡りきれない	

「日本整形外科学会 ロコチェック」をもとに作成

皆さんの足腰は大丈夫ですか？

この7つの質問は、全て骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。
1つでも当てはまると注意が必要です。

【項目を読み上げ、手を上げてもらう】

老化は脚から始まる → 転倒注意！

肩に力が入り肩甲骨
周りが凝り固まる

背中が曲がる
(円背)

股・膝・足関節が曲
がり、運動範囲が狭
くなる(固くなる)

筋力が低下し、
足が上がりにくくなる

片足で身体を支える
バランス力が弱くなる



図：高齢者の歩行の特徴

老化は脚から始まるといわれます。
脚の関節が硬くなり、筋力低下を起こすとバランスが悪くなり、上半身も硬く
なりやがて転倒の危険性が高まります。

じゃあ何をしたらいいの？

これまでの様々な運動に関する研究をまとめると・・・

「ウォーキング」
「筋力強化運動」
「バランス運動」等は

単独で行うよりも**組み合わせる事がより効果的!!**



日本理学療法士協会「フレイル予防人材育成研修プログラム」資料より

足腰の衰えを少しでも予防するために運動は不可欠です。
全身運動のウォーキングや筋力強化運動やバランス運動は、単独で行うよりも組み合わせることでより効果的となります。

運動、ちょっとその前に

■ 運動を行う際の注意点

- 個人によって適切な運動量は異なります。
- 過度の運動は、他の部位に支障をきたします。
⇒軽めの運動から始めましょう。
- 関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増大したり、疾患が悪化したりします。
⇒主治医や理学療法士への相談が大切です。
- 少しの運動でも継続する事が大切です。
⇒長く続けられる運動を取り入れましょう



日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック1」をもとに作成

そこで、運動を行う際の注意点をお伝えします。

【項目を読む】

快適に運動を続けるために

薬剤師さんからのアドバイス



まずは薬剤師からのアドバイスです
快適に安全に運動を続けて頂くために、気を付けて頂きたいこととお話いたします。
罹っている病気や飲まれている薬によっては、運動するときに気を付けた方が
良い事がありますのでこれからお伝えいたします。

筋肉を緩める薬

- 肩こりや腰痛で飲んでいる薬



筋肉を緩める作用あり



転倒
注意

上げたつもりの足が・・・
上がっていない！！

年齢と共に肩こりがひどくなったり、腰が痛くなったりと、あちこちに痛みが出てきます。

そのような時に飲まれている薬の中に、一般的な痛み止めではなく、筋肉を緩めるような作用の薬を処方されている事があります。

筋肉が緩まるので、ふらついたり、足を上げたつもりが、思ったほど上がってなくて、つまずいて転倒してしまうという事があります。

肩こりや腰痛で薬を飲まれている方は、筋肉を緩める薬が入っていないか確認して下さい。

飲んではいけないのではなく、そういったこともあるので、運動する際には足が上がっているか意識したり、ふらつきが出ていないか気を付けて、安全に運動を進めていきましょう。

糖尿病の薬

- 糖尿病の治療をしている人は運動すると血糖が下がる事があるよ



【低血糖に注意】

- 低血糖の「はひふへほ」
 - は) 腹減り
 - ひ) 冷や汗
 - ふ) ふるえ、ふらつき
 - へ) 変にドキドキ
 - ほ) 放っておくと意識がなくなる



糖尿病の薬を飲まれている方へのお話です。

日頃、薬剤師さんから低血糖についての注意は聞かれていると思いますが、安全に運動をしていただくためには、低血糖は初期症状に気が付いて頂きたいのでお話しさせていただきます。

運動により血液中のブドウ糖が使われますので、いつもよりも激しい運動をした時には特に、低血糖の症状が出ていないかチェックしましょう。

低血糖は放っておくとどんどん進んで意識が無くなってしまいます。その前に対処しましょう。

低血糖の症状は「はひふへほ」で覚えましょう。

は・・・腹減り→急激にお腹が減ります

ひ・・・冷や汗→熱くないのに汗が吹き出します

ふ・・・ふるえ・ふらつき→手の震えやふらつきが急に起こります

へ・・・変にドキドキ→息が弾んでいないのに、いつもと違った動悸が起こります

ほ・・・放っておくと意識がなくなる→我慢していると意識が無くなってしまいます

症状が出始めたらすぐに飴玉をなめたり、ジュースを飲んだり。ブドウ糖を取ってください。

最近ブドウ糖が大量に含まれているラムネ菓子もあります。スーパー等の駄菓子コーナーに置いています

高血圧の薬

- 運動前には血圧を測りましょう
- 急に立ったり動いたりには
ふらつきに注意



目薬

差した直後はかすむことがあります
落ち着いてから運動をしよう！

血圧の薬を飲まれている方への注意です。

運動前には血圧を測りましょう。

いつもより極端に高い時や低い時には、中止するかいつもより軽い運動にとどめておきましょう

血圧を下げる薬を飲まれている方は、急に立ち上がると、血圧が下がり立くらみを起こすことがあります。

そのような時は急な動きには注意しましょう。

目薬にも注意が必要なものがあります。

緑内障やドライアイ等に使う目薬の中には、白く濁っているものがあり

差した後2～3分は白くかすんで見えにくい事があります。

しっかり、かすみが取れてから動きだすようにしましょう。

快適に運動を続けるために

歯科衛生士さんからのアドバイス



次に 快適に運動をするために大切なことを歯科衛生士からお話します。
アスリートも、口のケアをしたり、かみ合わせに注意をしています。
皆さんも快適に運動ができるようにお口のことも考えてください。

運動編



- かみ合わせがきちんとできないと、体がふらつきます。
- 歯の痛みがあると運動がおっくうになります。
- 入れ歯はありますか？

入れ歯はあなたの身体の一部です。

痛みがなくきちんとかめることで運動も快適にできます。

- 歯科医院で定期健診と治療をしましょう



入れ歯を入れている方は、よく気が付くことですが、かみ合わせがうまくできていないは体がふらつきます。

特に階段や坂道では感じる人が多いと思います。

しっかり、かかりつけ歯科医でかみ合わせの調節をしてもらってください。

運動の中で、ボールを打ったり、投げたりするときには瞬発力を出す場面が多くなります。

この力を出すときには、人は上下の歯をしっかり噛む動作が必要になります。

そのため、歯の痛みがあったり、かみ合わせがきちんとできていないと運動がおっくうになります。

どうか、定期検診を受けて、元気に活動できる口づくりをしてください。

快適に運動を続けるために

管理栄養士さんからのアドバイス



続いて、管理栄養士からアドバイスです

筋肉量維持には運動と栄養摂取が効果的



- 「筋肉を修復する」ために必要な栄養素が、たんぱく質や糖質です。



筋肉量を維持したり、増強するためには運動と栄養の併用が必要です。運動すると筋肉の繊維が壊れ、修復しようとしています。この時、筋肉は強く太くならろうとしています。筋肉を修復するときに必要な栄養が、たんぱく質や糖質です。

筋肉量維持には運動と栄養摂取が効果的

- 人の体は一度に代謝できるたんぱく質の量が決まっています。基本的には1日3食の食事をしっかり食べることが大切です。

朝食



昼食



夕食



運動後、
たんぱく質と糖質を
含む食品を摂取



筋肉を増やしたいからと言って、たんぱく質ばかり摂っても筋肉は増えません。基本的には3食しっかり食べて、運動後にたんぱく質と糖質を摂ることが大切です。

多様な食品からたんぱく質を補給しましょう

- 肉、魚、卵、乳製品のような動物性たんぱく質には、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質が多いため、意識して摂取する必要があります。
- 大豆製品などの植物性たんぱく質も上手に組み合わせるよう心がけましょう。

☆植物性たんぱく質は、動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率が良くなります！

植物性と動物性のたんぱく質を両方摂ることが大切！



たんぱく質は、植物性たんぱく質と動物性たんぱく質があります。両方、組み合わせて摂ることで、体内では合成されない必須アミノ酸を含んだたんぱく質の吸収も良くなります。いろいろな食品からバランスよくたんぱく質を摂りましょう。

たんぱく質 (BCAA) を多く含む食品
 ※筋肉内の必須アミノ酸中30~40%がBCAAで構成されています

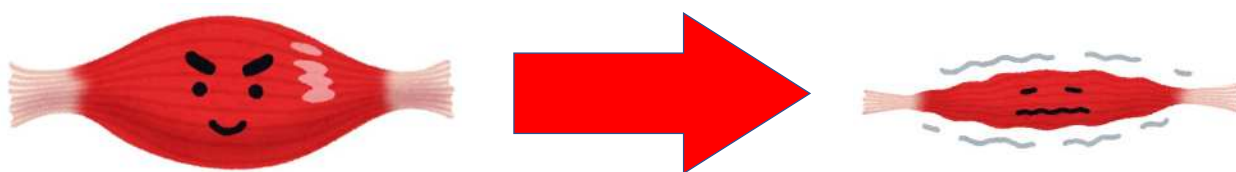
とりささみ 100g  23.0g	ふたもも肉 100g  21.3g	牛ひき肉 100g  19.0g	たまご 1こ  6.2g	まくら赤身 5切れ  15.8g	焼き魚 1切れ  17.8g
木綿豆腐 1/2丁  9.9g	納豆1パック 50g  8.3g	牛乳 200mL  6.8g	チーズ 20g  4.5g	ヨーグルト 100g  3.6g	

1日3食しっかり食べましょう。
 1食あたり、20g以上のたんぱく質が摂取できるようにしましょう。

筋肉内の必須アミノ酸の30~40%はBCAA（分岐鎖アミノ酸）で構成されていますので、ここに示す食品を1日3食に分けてバランスよく食べることも大切です。

運動前にはエネルギー補給しましょう

- 空腹で運動を行うと、運動に必要なエネルギー源が不足しているため、筋肉のたんぱく質を分解して供給しようとしています。その結果、筋肉量が減っていくという逆効果になる恐れがあります。



身体活動に必要なエネルギーを得るために筋肉を分解

エネルギー不足の状態では運動をすると、体を動かすためのエネルギーを筋肉から作ろうとして、筋肉を痩せさせてしまうという逆効果になります。

運動前にはエネルギー補給しましょう

- 運動前のエネルギー補給には消化・吸収の良い炭水化物がオススメです。炭水化物は、筋肉運動などのエネルギー源として素早く利用される栄養素です。
- 炭水化物を含む食品としては、ご飯、麺類、パン、餅、果物、芋類などがあげられます。



運動前には、消化吸収の良いご飯、麺類、パン、いも類、果物などを食べてから行うようにしましょう。

快適に運動を続けるために

リハビリからのアドバイス

中等度の運動が大事！



次にリハビリからのアドバイスです。
健康を維持するためには、中等度の運動が必要です。

中等度の運動ってなに？

- 運動強度を示す指標に、METs（メッツ）があります。METsは消費カロリーを表し、**何もしなくても消費されるカロリー（安静時代謝）を1とし、その2倍のカロリーを消費する活動を2METs、3倍を3METsというように設定されています。**

強度は以下のように分類されます。

1 ~ 2 METs → 低強度
3 ~ 5 METs → 中強度
6 METs以上 → 高強度

- ある程度の筋肉量を維持し、歩行能力の低下を防ぐには、中強度の**3 METs以上の運動が必要**だと考えられています。



運動の強度についてお話しします。

運動の強度を示す指標に、メッツがあります。

メッツは消費カロリーを表し、安静時を1メッツとし、2倍のカロリーを消費する活動を2メッツ、3倍を3メッツと設定されています。

3~5メッツを中等度の運動とされ、筋肉量を維持し歩行能力の低下を防ぐためには中等度の運動が必要だと考えられています

3メッツ以上の運動と活動はこれ!!



メッツ	3メッツ以上の運動の例	3メッツ以上の生活活動
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス 太極拳	普通歩行 、屋内掃除 階段をおりる、車の荷物の積みおろし
3.5	自転車エルゴメーター（30-50ワット） 軽い筋トレ、体操（家の中） 、ゴルフ	掃除機をかける 、モップがけ
4.0	卓球、ラジオ体操（第1）	自転車、動物の散歩、介護
4.5	水中歩行（中等度）、バドミントン、 ラジオ体操（第2）	草むしり、農作業
5.0	野球、ソフトボール	子どもや動物と活発に遊ぶ・走る、 かなりの速歩き（107m/分）
6.0以上	ウェイトトレーニング、エアロビクス ジョギング、テニス、サッカー、水泳	家具・家財道具の移動・運搬



厚生労働省「身体活動のエクササイズ数表」をもとに作成

3メッツ以上の運動の例は、軽い筋力強化運動や家の中での体操などがあります。また生活活動では、ウォーキングや掃除機をかけることや草抜きなどがあります。

呼吸力アップ体操のご紹介

体力向上のためには酸素が不可欠です！

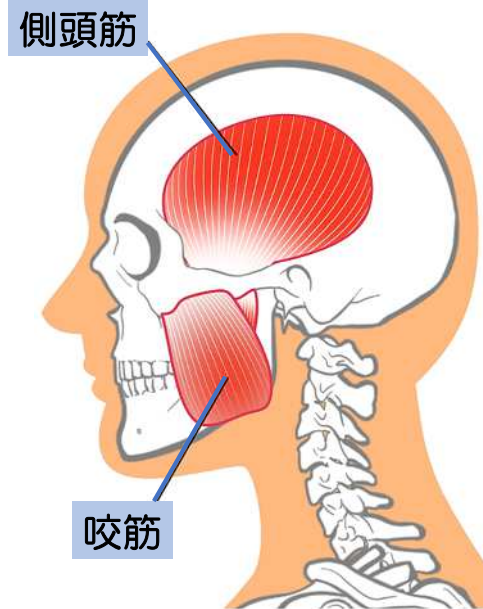


体力の向上のためには酸素が不可欠です。呼吸力アップの体操を紹介します。

やってみよう！呼吸カアップストレッチ

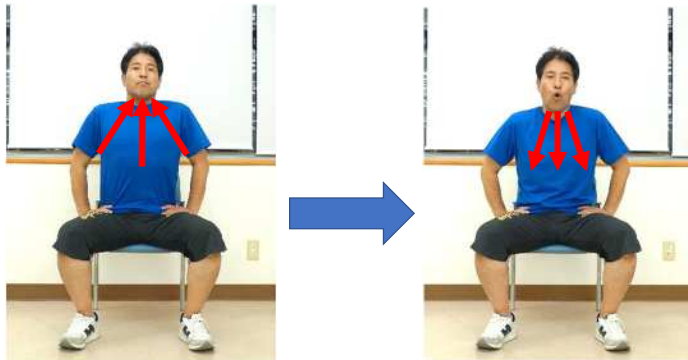


両手で、耳の上の側頭筋と頬骨の下の咬筋を押えて、マッサージ。どちらも噛むための筋で硬くなると力が抜けない。

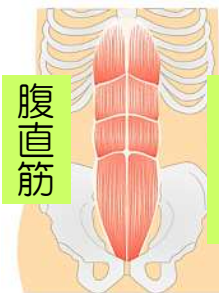


両手で耳の上の側頭筋とほほ骨の下の咬筋を押さえてマッサージしましょう。どちらも噛むための筋肉で、硬くなるとリラックスできず、呼吸が浅くなるので注意しましょう

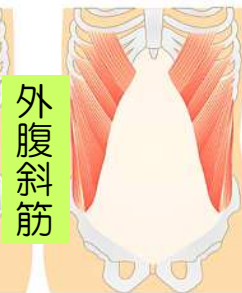
やってみよう！呼吸力アップトレーニング



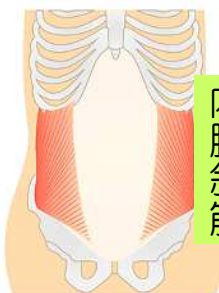
腹横筋に力が入る
鼻から息を吸って、
口の形を「ほ」に
して、しっかり吐く



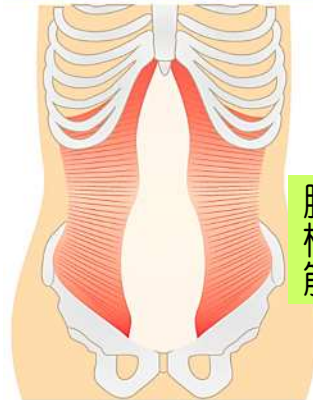
腹直筋



外腹斜筋



内腹斜筋



腹横筋

次に、軽く足を開いて背筋を伸ばして座ります。
鼻から息を吸って、姿勢を保ったまま、口を「ほ」の形にして、
しっかりと吐き切ります。これを3回繰り返しましょう
こうすることで、腹筋の中でも一番奥にある腹横筋という筋肉が働きます。
この筋肉は姿勢を保ったり、腰痛予防に働いたり、排泄の時に働く大事な筋肉
です。

体力と姿勢について

**「肩凝りや腰痛の予防になる体操で、
姿勢の改善にもつながります」**

座ったままの時間が長く、同じ姿勢が続くと体が硬くなり、呼吸が制限され体の不調につながります。

座ったままできる上半身の体操を紹介します

姿勢が悪くなると、肩凝りや腰痛の原因になります。
姿勢の改善は、心身ともに安定につながります。
座ったままできる上半身の体操を紹介します。

やってみよう！座ったままできる上半身の体操！



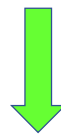
左右で違う動きをすることがポイントです

1. 軽く足を開いて座り、胸の前で手を軽く握ります。次に右手を上にあげて、その手を見上げます。反対も同じようにします。
2. 軽く足を開いて座り、胸の前で手を軽く握ります。次に両手を右前、戻す、左前、戻す、右下、引き上げる、左下、引き上げる。
これを、1,2,3,4,5,6,7,8, 2.2.3.4.5.6.7.8で1周します。左右違う動きをすることがポイントです。

やってみよう！座ったままできる上半身の体操！



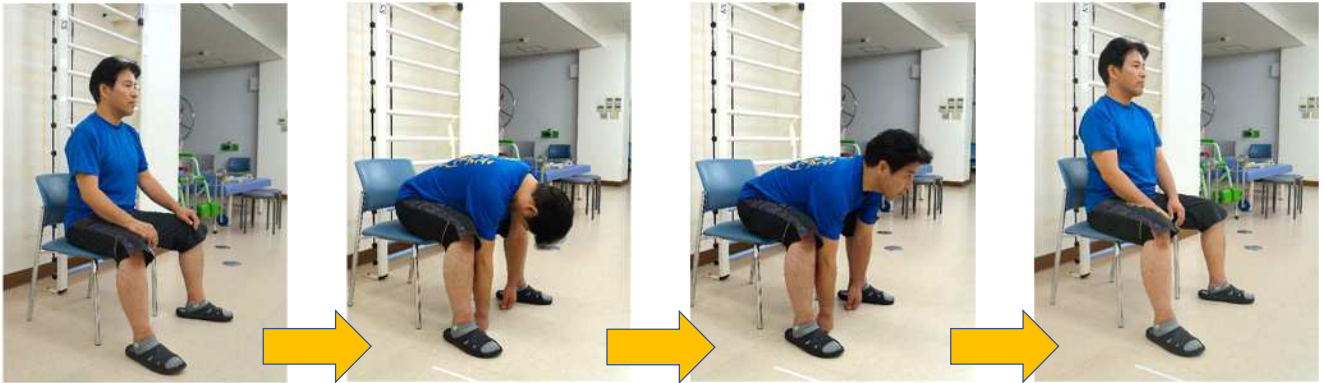
手を挙げて見て
肩手ずつ脇腹を伸ばす
ように手を上げ、見る



姿勢が良くなる

座って、片手を上げて見上げる体操では、脇腹が伸びます。
手を上げて、下を向いては、全く姿勢改善になりません。

やってみよう！座ったままできる上半身の体操！



つま先と膝の向きを合わせた開脚座位となり、上半身と上肢の力を抜いて前屈し、目と顔を上げてから、上半身を起こし座位となる。3回繰り返す。

次は、腰痛の改善や立ち上がりをスムーズにするための体操です。

つま先と膝の向きを合わせた開脚座位となり、上半身と上肢の力を抜いて前屈し、目と顔を上げてから、上半身を起こし座位となる。3回繰り返します。

筋力アップに必要なこと

1. 筋力=筋の太さに比例する

筋肉に必要な栄養素は「タンパク質」
筋肉増強に有効な「ビタミンD」など

2. 筋力向上の為の神経因子

トレーニング初期は、神経因子の向上により筋力向上

3. 高齢者の筋力向上の為の運動負荷

最大筋力の60~80%で8~12回が1セット
1~3セット/1日にて週に3回、2日に1回程度が推奨

4. 気合！

継続は力なり！楽しく、みんなで続けよう！

筋力の向上に必要なことは

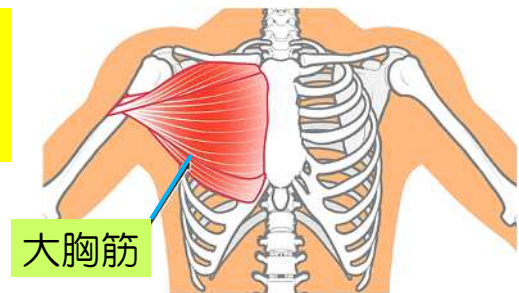
1. 筋力は筋の太さに比例することより、たんぱく質やビタミンDなどの栄養をしっかりと取りましょう
2. 筋力の向上のためには、神経の働きを向上させることが大事です。
3. 筋力向上のための運動負荷として最大筋力の60~80%の力で10回程度が1セットとし、1日3セット、週に3回程度が望ましいです
4. 継続は力なり！気合をもって楽しくみんなで続けましょう

やってみよう！筋力アップトレーニング



大胸筋：胸の前で合掌し、特に母指球に力を入れて押す。中心でした後、斜め上下に合わせ力を入れる

5秒キープします



では実際に筋力アップのトレーニングをしましょう
まずは胸の筋肉の大胸筋です。
胸の前で合掌し、母指球に力を入れて押します。
中心でした後は斜め上下に合わせ力を入れます。
5秒キープしましょう

やってみよう！筋力アップトレーニング

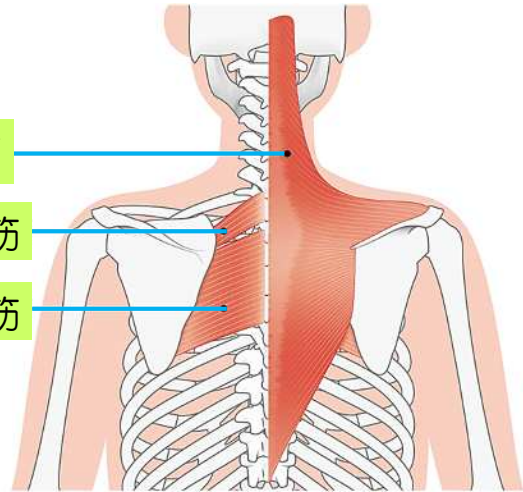


菱形筋：胸の前で指をかけ肩甲骨を寄せるように引っ張る

僧帽筋

小菱形筋

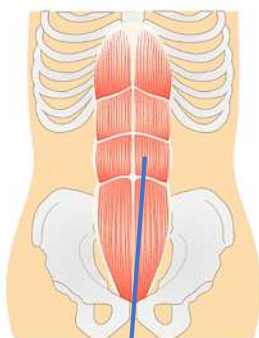
大菱形筋



5秒キープします

次は肩甲骨の間の背中の筋肉です。
胸の前で指をかけ肩甲骨を寄せるように引っ張ります。
そして5秒キープしましょう

やってみよう！筋力アップトレーニング



腹直筋



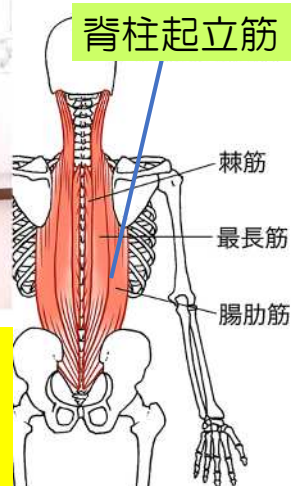
腹筋群

後ろへ倒れて、
首の力を抜いて
お腹の力で止める



背筋群

骨盤から前傾させ
背中を伸ばし、手
を伸ばす



5秒キープします

次は腹筋と背筋です。

椅子に対し、横向きで座り、後ろへ倒れ頭の力は抜いてお腹の力で止めます。5秒キープしましょう

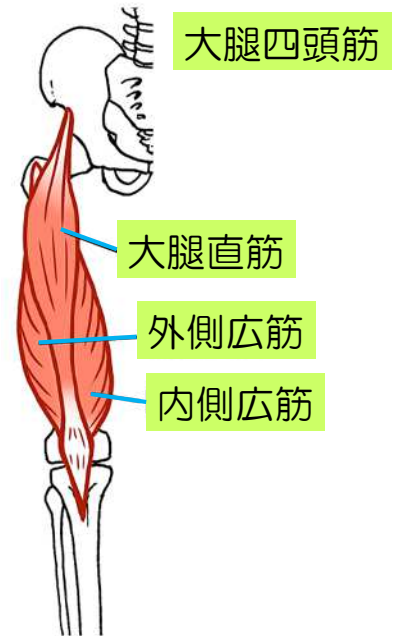
次は骨盤から前傾し、背中を伸ばし手を伸ばして5秒キープしましょう

やってみよう！筋力アップトレーニング



大腿四頭筋：大腿部の内側に手を当てて、しっかりと膝を伸ばす

5秒キープします



次は膝を伸ばす筋肉です。

深く椅子に座り、左手で右膝の上の内側に手を当ててしっかりと膝を伸ばし、5秒キープします。

次に左膝でも同じようにします。10回繰り返しましょう

ウォーキングについてのお話



全身運動として大事なウォーキングについてのお話です。

1日の歩数の最低ラインはどこだ？



1日の歩数が4,000歩を下回ると・・・
「筋力低下」「要介護状態」の危険性が著しく高まります。

1日の平均歩数が8,000歩以上で・・・
病気予防にとって効果的です。

目指せ、4,000歩以上！



1日にどれくらい歩けがいいかというと、最低4000歩で目標は8000歩以上です。4000歩を下回ると、筋力定価などを起こす危険性が高まります。皆さん、どれくらい歩いていますか？万歩計を持つと意識するようになりますよ。

体力と歩行について

「姿勢よく立って、歩くための体操です」

姿勢よく歩くことは、みんなが思う目標です。
姿勢よく歩けば、気分もよくなります。

簡単にできる、姿勢よく歩くための体操を紹介します

次は姿勢良く立って、歩くための体操です。
少しでも姿勢よくしたいですね。

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



重要



前後開脚バランス

脚を前後に開き、前足は膝を曲げ、後ろ脚は膝を伸ばす。
足の幅は骨盤の幅で行う。体は真っすぐに起こす。

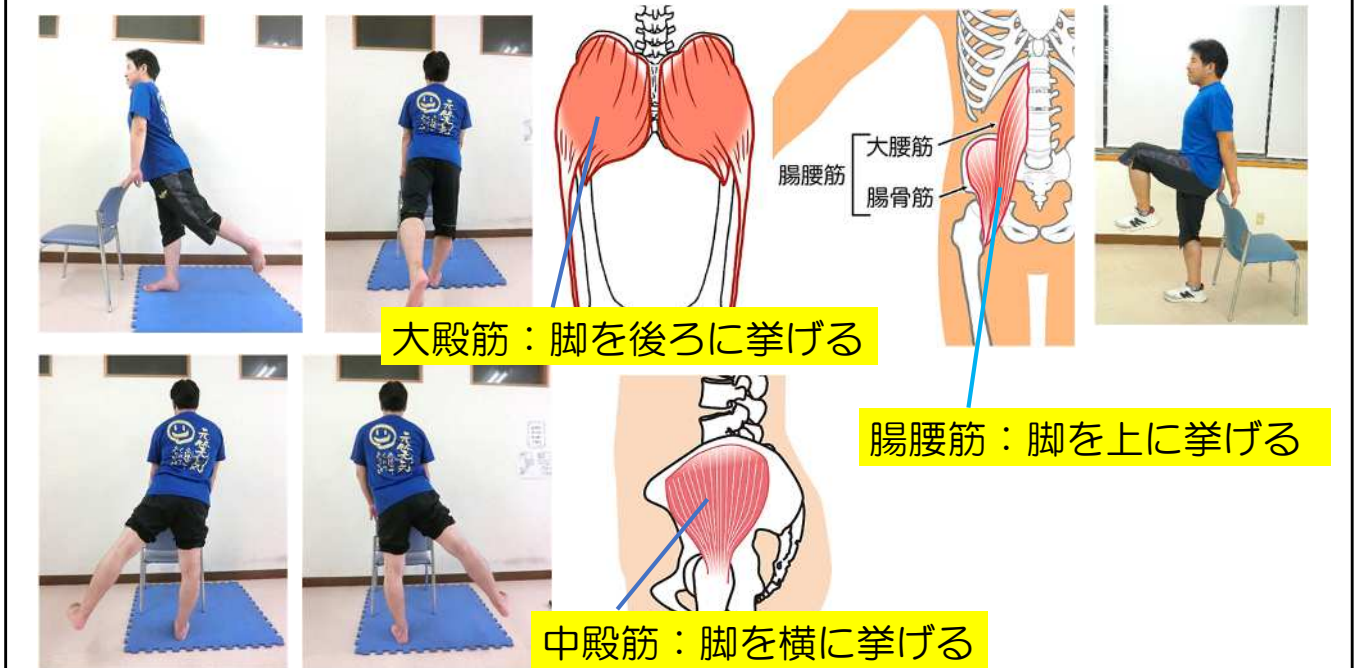
まずは足を前後に開く体操です。

椅子や台所や洗面所などを両手で持って、まっすぐ立ち、片足を後ろに下げます。

前足の膝は曲げてください。後ろ足の膝は伸ばしてください。

体が前に倒れないようにしましょう。

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



同じように椅子などをもって、足を後ろに上げたり横に上げたりしましょう。
この時も下を向かないように気を付けましょう
次は、反対になって、太ももを上げましょう。
転ばないようにどこかを持ってください。

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



下肢全体スクワット

膝を曲げるより、お尻を後ろに下ろし、
座る途中で止まる感じ。
背中伸ばしたまま体は少し前に傾ける。

膝を痛めるので
要注意

次は、スクワットです。

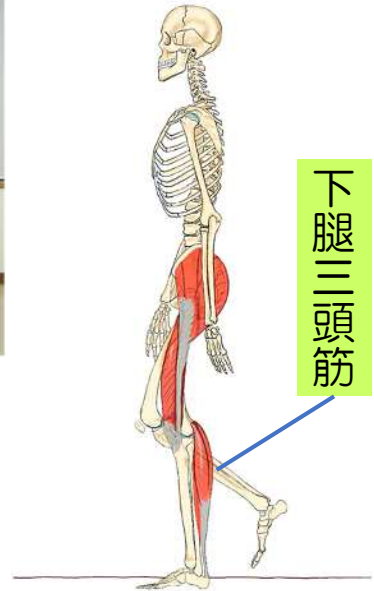
イメージは、「膝を曲げる」ではなく、「お尻を後ろにおろして、座る途中で止める」感じです。

背中丸めず、伸ばしたまま少し、前に傾けましょう。

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



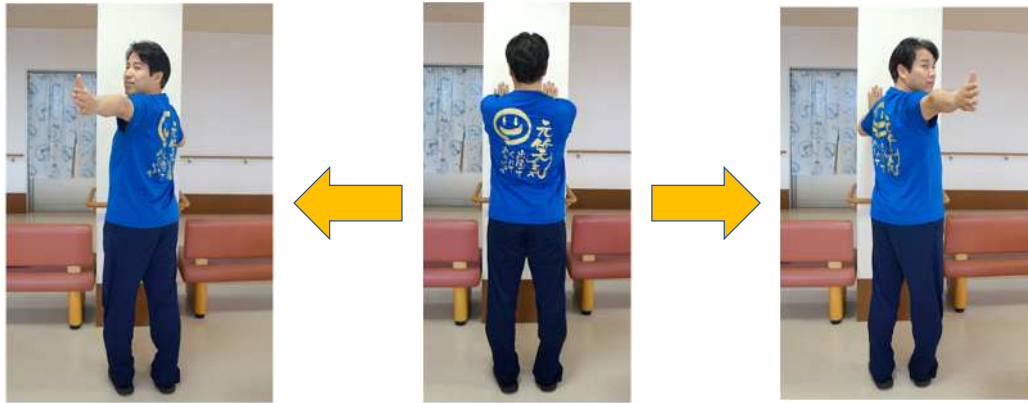
下腿三頭筋：踵を上げるときに体が
前に倒れないようにする



下
腿
三
頭
筋

ふくらはぎを鍛える運動です。「ふくらはぎは第2の何と言われているか知っていますか？」「そうです第2の心臓です」
ふくらはぎがしっかりと働くと、足に降りた血液が押し戻され、全身の循環が良くなります。
転倒しないようにどこかをもって、真上に伸び上がるように踵を上げましょう。
体が、前に倒れないようにしましょう

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



壁に手をついて、体を後ろにひねりながら手を伸ばし、その手を見る。後方を認知することが大事。転倒予防にもつながる。

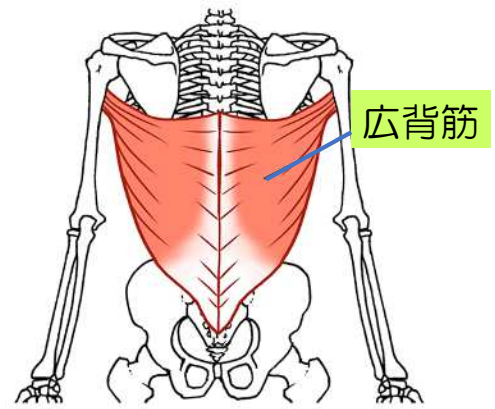
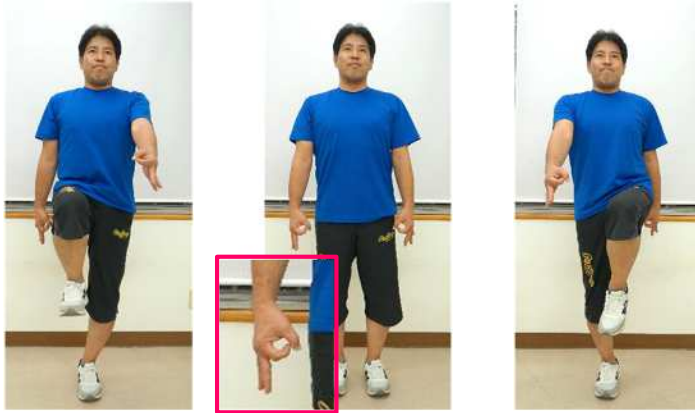
次は、バランスの体操です。普段は、後ろを向くことはほとんどないため、後方の空間認知が鈍くなっています。

壁の前にしっかりと立ち、肘を伸ばして両手を壁につき、片手を後方へ回してその手を見ましょう。

無理のない範囲で構いません。

後方の空間認知が良くなると、体を起こすことができるようになりますので、試してみましよう

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



リングウォーク（指わっか歩行）

親指と人差し指でわっかを作り、わっかの中に風を通すように真っすぐに手を振りながら歩きます。
歩かず足踏みでも大丈夫です。

広背筋が働き、体を支える力が強くなります

姿勢良く歩くための方法をお伝えします。

リングウォークといって、親指と人差し指で輪っかを作り、輪っかの中に風を通すように

まっすぐに手を振りながら歩きます。歩かずにその場で足踏みでも構いません。

手を真っすぐに振ることはかなり難しいので、意識してみてください。

これができると、広背筋という大きな背中の筋肉が働き、体を支えてくれますので、姿勢が良くなります。

しっかりと体力をつけて

やりたい！

行きたい！

食べたい！



みんなに
会いたい！

しゃべりたい！
歌いたい！

ぜ～んぶ、 やっちゃいましょう！

最後に、運動をして体力をつけて、やりたい！行きたい！食べたい！みんなに
会いたい！しゃべりたい！歌いたい！
ぜ～んぶ、 やっちゃいましょう！
皆さん、頑張ってください