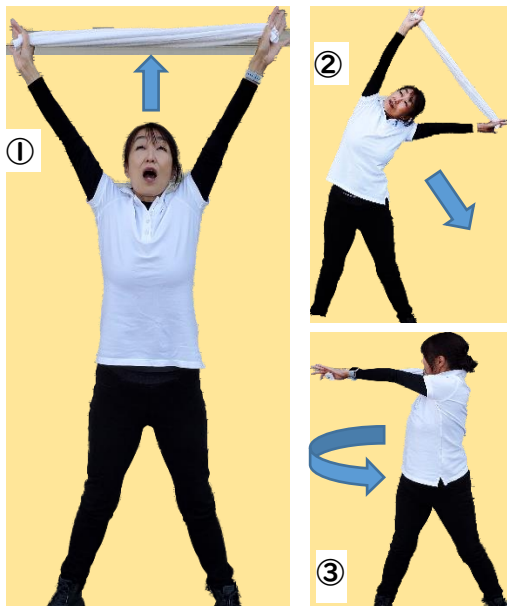


毎日★自宅ジム

～猫背や姿勢が気になる方おすすめ～

あたまとカラダをつかう

タオルエクササイズ



【運動のやり方】

両手にタオルを持って肩幅に足を開く。

①息をゆっくり吸って頭上に腕を伸ばす。自然な呼吸でお腹を伸ばすことを意識しながら行いましょう。

(おへそを縦にするイメージ)

②息をはきながらゆっくり脇腹を伸ばす。

(右下方向 左下方向)

③両手を前に伸ばして息をはきながらゆっくり

目線・顔・腰から後ろにひねる。(右後方 左後方)

【注意点】①②③

タオルは、たるみがないようつかむ。

息を止めない。関節痛がある方は徐々に伸ばす。

急いで動かさない。

【運動の目安】

朝 昼 夕 好きな時間帯

各①②③ 10秒程度 毎日 1～3セット

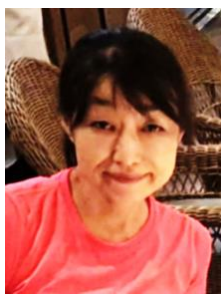
【効いている!身体の部位】

- ① 後背部 腹部
- ② 内・外腹斜筋
- ③ 腰背部

健康づくり人材バンク

健康運動指導士

大方 ことみ



身近なタオルを活用して気持ちよくからだを伸ばしてみましょ。

◎タオルの準備は、できましたか? (手ぬぐい・フェイスタオル・マフラータオルなど)

姿勢が悪くなる習慣 ⇒不調など

・1日のうち、立つことより座ったままの姿勢が長い⇒猫背 肩こり 洋梨やリンゴ体型

・椅子に頭・背中をつけて後ろにもたれて座ることが多い⇒猫背 下腹ぽっこり 便秘

・スマホ画面等を下向きで見る時間が長い⇒猫背 頸椎症 腰痛 肩こり

※前かがみが増えることにより腹筋・背筋の低下⇒猫背・腰痛・血行不良・運動不足
歩くことが少ない方、全身筋力・歩行力・心肺持久力の衰退等

タオルを活用して運動する効果

①姿勢改善 ②腹回りの引き締め ③柔軟性の向上

ご自身の体力に応じて、タオルを伸ばす方向に力を入れることで柔軟性の更なる向上と正しい姿勢を身につけることが可能です。タオル等の利用により柔軟性・筋力の向上や有酸素運動との組み合わせをすることで脳への情報刺激が加わり、身体のバランス機能の向上や転倒予防・フレイル予防にも期待ができます。

運動習慣をつけて健康寿命延伸につなげましょ。

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】日本縦断 KKC のご案内です!

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC (健康健脚チャレンジャー) は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか? 申込は下記へ!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793