みやの地域づくりだより

発行　みやの地域づくり協議会　【健康・体育部会】

第２２号　令和３年２月９日発行

☎934-5005　FAX934-5017　✉miyanoti@c-able.ne.jp

みなさん、コロナ禍で運動不足になっていませんか？
今回は簡単にできる運動・ストレッチを紹介します！

♪ ぜひ ♪ やってみよう！

ストレッチ

はストレッチで効く部位を示しています。

- ■時間を 20 秒以上かける
- ■伸ばす筋肉や部位を意識する
- ■痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- ■呼吸を止めないように意識する
- ■目的に応じて部位を選択する

ラジオ体操

「いつでも、どこでも、誰でも」

ラジオ体操第一は、わずか３分ほどの運動の中で、頭のてっぺんから、前後、左右、上下と一通り身体を動かすようにできています。それほどハードな運動ではないですが、非常にバランスがとれています。

- あまり頑張って力まない！
- 呼吸を止めない！
- 音楽を味わいながら♪

ウォーキング

◆効果的なウォーキングの仕方

●理想的なフォーム

●水分補給のタイミング

- 歩く前にコップ1杯程度の水分をとりましょう。
- ウォーキング中は、こまめな水分補給を心がけましょう。「喉が渇いた」と感じる前に飲むことがポイントです。10～15分おきに100ml程度の吸水を目安にしましょう。

●どんな飲み物がいいの？

- 1時間程度のウォーキングであれば、水やお茶で十分です。
- 長時間のウォーキングでは、水分だけでなく汗とともに失われた塩分、ミネラルなどを素早く補給するための、スポーツドリンクがお勧めです。

◆暗いときのウォーキング～交通事故対策

◆準備運動と整理運動を必ず行いましょう

～新型コロナウイルス感染対策を今以上の徹底をお願いします！！～