

# みやの地域づくりだより

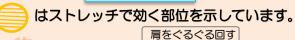
発行 みやの地域づくり協議会 【健康・体育部会】

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!



#### ストレッチ









肩周り・肩甲骨

腕(前)•肩







体の側面

ももの裏側



お尻・腰

■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



アキレス腱

#### 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♪



#### 効果的なウォーキングの仕方

#### ●理想的なフォーム



**・準備運動と整理運動を必ず行いましょう** 

## ウォーキング

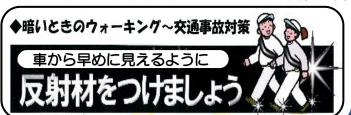
#### ●水分補給のタイミング

- 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。



~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!