

働き盛りのみなさまへ

さあ運動
+10分

運動不足を感じていませんか。
活動量を増やすことは生活習慣病の予防につながります。
気分転換やストレス解消の効果もあり、こころの健康づくりにも役立ちます。
「自分自身の健康を考え、いきいきとした生活を送っていただきたい」そんな願いをこめて、すき間時間でできる運動をご紹介します。

動画で実践！



健康ワンポイント

Exercise in your life



出勤前に...太もも前のばし

- 壁などに手をつく
- 手で足首をもつ
- 息を吐きながら、かかととお尻をつける
- この状態を30秒キープ

買い物ついでに...荷物をUP&Down



- 足を肩幅に開き、買い物袋を両手にもつ
- 4秒かけて、お尻を後ろに突き出す
- 「1,2,3,4」と数えながら荷物を引き上げる
- ひじは常に手首より高い位置
- 背中丸まらないように注意
- 4秒かけて元の姿勢に戻る

洗濯物をたたむついでに...お腹のストレッチ



- 座って洗濯物を前に置く
- 洗濯物をたたみ、上体を大きくねじって斜め後ろへ持っていく
- 左右各10回行う

テレビを見ながら...体幹トレーニング



- 仰向けに寝る
- 両手両足を上下にのばす
- 両手両足を持ち上げ、肩は床から離れた状態で30秒キープ



にこふる

軽トレーニングルームを利用してみませんか？

平日のお仕事などが終わってからや土日でも利用できます。
利用料金は1回210円です。
(回数券、年間パスもあります)

※利用には事前に講習会の受講が必要です。
詳しくは市のホームページをご覧ください。



マシンはこの2種類です

鶴岡市 軽トレーニングルーム

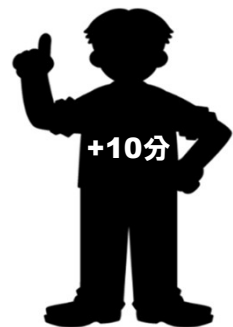
検索

鶴岡市

からだを動かすといいことがこんなにいっぱい

ひと とうし

この人に投資！



こ

骨粗しょう症予防

骨への刺激になりカルシウムの吸収を促します

の

脳卒中予防

筋肉が血液循環を助け血圧が安定します

ひ

肥満予防

新陳代謝を活性化し脂肪燃焼率をアップします

と

糖尿病予防

インスリンの働きがよくなり、血糖値を下げます

に

認知症予防

脳の血流がよくなり脳細胞が活性化します

と

閉じこもり予防

日常生活動作に必要な筋肉を維持し、
活動的な生活を送ることができます

う

うつ病予防

ストレス発散やリラックス効果があり、
自律神経の働きが安定します

し

心臓病予防

血液循環が促されることで心臓の負担が減り
心肺機能が強化されます

日常生活を活動的に！



さあ運動

プラス

+ 10

分



運動は未来の
自分のための
投資です