働き盛りのみなさまへ

座りっぱなしの時間が長くなると
死亡リスクが高まることが分かっています

30 分に 1 回は立ち上がり、今より
少しでも身体を動かすことが大切です

Exercise in your life

健康づくりを応援♪　LINE から簡単に登録できます

「つるおか健康ポイント」始めませんか

◇健診の受診や毎日の運動で
ポイントをどんどん貯めよう

◆市公式 LINE アカウント画面より
いつでも参加登録・ポイント確認
できます

◇ポイント達成者には抽選で**記念品が当たります！**

詳細は市 HP で
ご確認ください

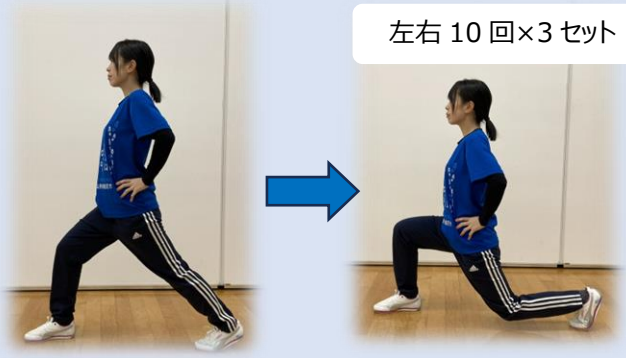
出勤前に…股割り

左右 5 回

・脚を広めに開き、つま先とひざを外に向け
両ひざに両手を置く
・息を吐きながら、右手で右ひざを外に開くように
押し、右肩を前に出す
・息を吸いながら戻し、反対も行う

テレビを見ながら…レッグランジ

左右 10 回×3 セット



・前後に脚を開き、前脚に体重をのせる
・息を吸いながらしゃがみ、吐きながら立つ
・筋力に合わせしゃがむ深さを調整

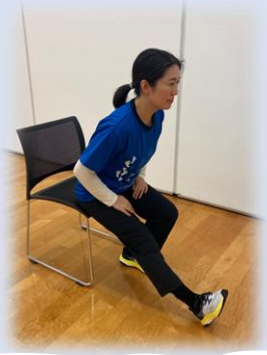
寝る前に…ヒップリフト

10 回×3 セット

・仰向けで、両ひざを曲げる
・息を吐きながらお尻を上げ、ゆっくり下げる

椅子に座りながら…太もも裏伸ばし

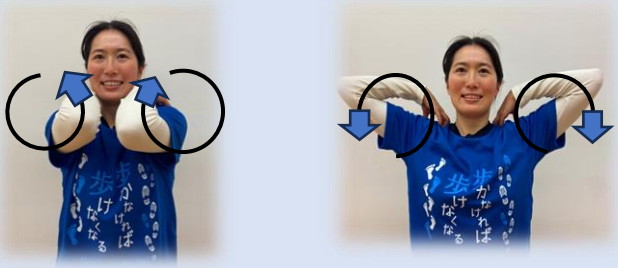
左右 20 秒キープ



・浅く座り片脚を伸ばして
つま先を立てる
・腰が丸まらないように、
上体を前に倒す
・ゆっくり呼吸しながら伸ばす

デスクワークが長くなってきたら…
立ち上がって肩回し

肩に少し疲れを
感じるくらい回す



・肩に手を置き、肘で大きな円を描くように
ゆっくりと回す
・肩を軸に、肩甲骨を回すイメージで

待ち合わせまで時間が空いた時…
かかと上げ

10～20 回

・肩幅に足を開き背筋を伸ばす
・足の親指のつけ根に体重がかかるように
ゆっくりとかかとをもち上げ、戻す

鶴岡市健康課　R7.4 月作成