

# おまえぎきき体良体操で健康に！

生涯を通じて、健康であることは誰もの願いです。健康で元気な体でいられるように、簡単で手軽にできる「おまえぎきき体良体操」を始めませんか。

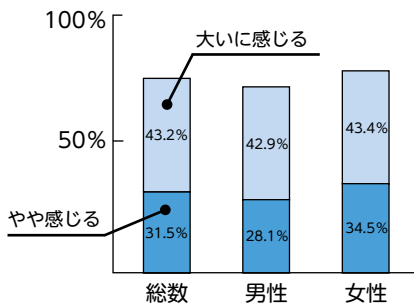
問い合わせ 高齢者支援課 ☎0537(8)1118

健康な  
体でいることが  
大切

現代社会では、さまざまなモノの発達で便利になったことや生活環境の変化によって、体を動かす機会が少なくなりました。平成25年に実施された調査(文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」)では、70%を超える人が運動不足だと感じるという結果になっています。

運動により健康な体を作ること、生活習慣病や精神疾患の予防などにもつながります。

## 運動不足と感じる人の割合



(参考: 文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」平成25年1月調査)



### 腕回しの運動 (内回し、外回し共に2回)

手を肩に当て肘の先で大きく円を描くように動かす。

【効果がある部分】肩甲骨周囲の柔軟



### 肩をすくめる運動(4回)

肩をすくめ6秒数えて「ストン」と肩を落とすように力を抜く。

【効果がある部分】頸部・肩甲骨周囲のリラクゼーション

※肩甲骨と鎖骨を合わせて肩甲骨といわれます。



ワンポイント: 息を吐き、極力を抜く。

肩甲骨周囲の筋肉をほぐすことで、肩こりや腕を上げるときに起こる痛みの予防につながります。

きっかけ運動教室(3ページ参照)には、私も参加していますので、ぜひ、気軽にご相談ください。

腕を上げる動作は、肩甲骨が重要な鍵を握っていることをご存じですか。肩甲骨周りの筋肉は、運動不足・猫背などで硬くなり、また、筋肉の動きが低下して血流が悪くなることで、肩こりや首の痛みの原因となります。このような状態が続くと、日常の何気ない動作もつらくなり、体を動かさそうという気持ちもなく、他の身体機能の低下とともに要介護への道へ拍車をかけてしまいます。

今回紹介する体操は、首から肩周りを楽にする体操です。



高齢者支援課 理学療法士 西下卓美さん

私がサポート!