

# くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業だより

## ～健康づくりのサポート支隊！～

コロナ禍でもでも負けない!!

# チャレンジ☆自宅でエクササイズ!

新型コロナ禍で新たな生活様式を余儀なくされる中、外出自粛をきっかけに、身体を動かすことや運動も自粛してしまう方が多くなっています。このまま運動自粛を続けてしまうと運動不足による健康二次被害（筋力低下や肥満、メンタルヘルスの悪化等）が懸念されてしまいます。そうならない為にも、意識して身体を動かしていきたいですね。

健康づくり事業では、自宅でもカンタンにできるエクササイズの動画をYoutube で配信しています。当事業のホームページから簡単に見ることができるので、動画を参考に身体を動かしてしてみてくださいね☆

## 目指せ理想のボディ Hip up Challenge☆

### Part. 1 ワイドスクワット

使用部位

- ・太もも前
- ・太もも内側
- ・おしり



- 10～15回を1日2～3セットを目安に行いましょう
- 呼吸をとめずに
- 使っている筋肉を意識しましょう

- ・ 脚は肩幅より広く
- ・ つま先の方は斜め45度
- ・ 手は前に伸ばす
- ・ 椅子に座るように腰を下ろす
- ※ 膝が内側に入らないようにしましょう

### Part. 2 ヒップエクステンション

使用部位

- ・ おしり



- ・ 四つん這い（手は肩の下、膝は足の付け根の下につく）
- ・ 手は肩幅、膝の間は拳1個分
- ・ 視線は斜め前
- ・ つま先を下に向けたまま片方の足を伸ばし、そのままお尻より上にあげる
- ※ 腰を反れたり、身体がねじれないようにしましょう

### Part. 3 フロッグブリッジ

使用部位

- ・ おしり



- ・ 足の裏同士を合わせる
- ・ 両膝を床に近づけるように開く
- ・ 手のひらを上にして横に置く
- ・ お尻→腰→背中順に床から浮かす
- ・ 戻す時は背中→腰→お尻順に下ろす
- ◎ お腹に力を入れて腰を丸めるとお尻に効きます★

★ひとりではなかなか続けられない運動も、動画のOKACHANと一緒にガンバりますよ～★

詳細は、裏面のご連絡先にお問い合わせください。



