

コロナに負けるな!

おうち時間にストレッチ!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす「おうち時間」「ステイホーム」の取り組みが全国各地で行われています。そんな「おうち時間」にストレッチをしませんか。毎日継続して行うことで、健康の維持増進につながります。

今回、高齢者向け健康増進講座「元気ライフ教室」で講師を務める香椎原病院の畑中先生によるストレッチを町職員が実践してみました。

簡単なものばかりなので、みなさんも一緒にやってみてください。ただし、体調を考慮し、無理のない範囲で行ってください。



▲冊子は香椎原病院のホームページからダウンロードできます

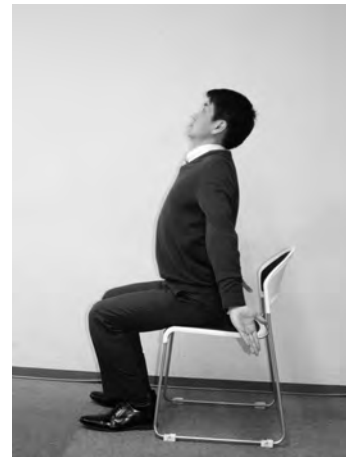
1 胸開き運動 (10回×2~3セット)

【効果・効能】首や肩のこり、だるさの解消



①椅子に座り、両手の甲を合わせ、床をみましょう。

②顔と手のひらを天井に向けながら胸を開き、ゆっくり①の姿勢に戻しましょう。



▲都市整備課 小村

3 お尻のストレッチ (左右各20秒×2~3セット)



両手で片方の膝を持ち、ぐいっと胸に引き寄せて、20秒静止しましょう。仰向けに寝ながら同じようにしてみましょう。

▲地域協働課 花田

2 両腕上げ下げ運動 (10回×2~3セット)



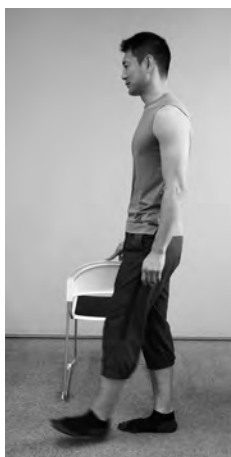
天井に向けた腕を肩の高さに下ろしましょう。

▲都市整備課 中西

4

足振り運動(左右10回×2~3セット)

【効果・効能】身体のゆがみや腰痛を予防



①椅子を支えに手を添えて立ち、左足を前に振り上げましょう。

②前に振り上げた左足を、後ろに向かって振り上げましょう。



▲環境課 今村

5

体幹トレーニング(10秒×10回)

【効果・効能】腰痛・姿勢・動作の改善



- ①椅子に両手をつき、前傾姿勢を取りましょう。
- ②体をまっすぐ伸ばし、右手(もしくは左手)を伸ばした上で10秒静止しましょう。(写真の姿勢)
- ③伸ばした手を元の位置に戻しましょう。
- ④反対の手で②→③の順で実践しましょう。

この一連の流れを10回程度繰り返しましょう。
手は指先までしっかり伸ばすことが大切です！
お尻が上がりすぎたり、下がりすぎたりしていないか意識しましょう。

ストレッチのあとや、テレワークの合間にぜひ！

おうちで楽しむグルメ 「#たべりい新宮」

新型コロナウイルス感染拡大防止で営業が落ち込む町内飲食店を支援するため、たべりい新宮プロジェクトを実施しています。

テイクアウトやデリバリーをしたものを撮影し、#(ハッシュタグ)をつけてSNSに「#たべりい新宮」「#飲食店名」などと投稿してください。

利用できる飲食店は、町ホームページで確認できます。また、のぼり旗が目印です。ぜひ町内飲食店を利用し、応援してください。

【問い合わせ先】 役場産業振興課 ☎962-0238(直)



◀詳しくはこちら！

