

専門職の健康コラム 【健康運動指導士編】

身近なものを使って体操しよう♪～新聞紙を使った棒体操～

寒暖差が激しい時期ですが、体調はいかがでしょう。適度な運動は体温が上がり、血行が促進され、免疫力向上に効果的だと言われています。寒くて身体を動かすことをお休みしていた方も、簡単にできる棒体操で、身体を目覚めさせましょう。

今回ご紹介する棒体操は、一定の範囲内で身体を動かすので、負荷がかかりすぎず、安全に行うことができます。さらに、肩や背中周りを動かすため、肩こり解消にも繋がります。

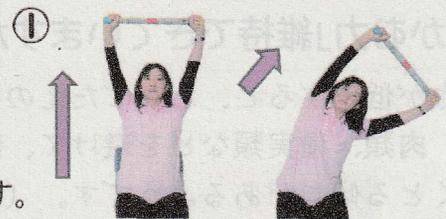
必要なものは、新聞紙1日分とガムテープだけ!!まず、新聞紙を開く方から丸めていきます。一番端まで丸めたら、真ん中と両端をガムテープで留めて準備完了です。

体操をする時は、周りの物や人に当たらないように、十分に空間を取りましょう。また、呼吸が止まらないように気を付けながら、痛みのない範囲で行いましょう。

①高くバンザイ!!

両手を挙げて、全身を伸ばしましょう。

バンザイしたまま身体を左右に倒すと、身体の横側が伸びます。



②ボート漕ぎでどこまでも♪

ボートを漕ぐように、前から後ろにしっかり引きましょう。

引くときに、背中をキュッと寄せると効果的です。



③大きなハンドルでドライブ☆

肘を伸ばしたままで、棒が縦向きになるように回転させましょう。

ハンドルを切るように、反対方向にも回転させます。



最初は各5回ずつ動かしましょう。慣れてきたら、回数を増やしてOKです。

椅子に座ったまま行えるので、ちょっとした「すきま時間」に取り組んでみてください。

やってみよう👍

ながら早口言葉で認知症予防

認知課題(頭で考える)と運動課題(手足を動かす)を同時に行うことで心身の機能をさらに効果的に向上させます。また、大きな声を出して繰り返し読むことで聴覚も刺激され、脳が活性化されます。



- ①早口言葉を言う
- ②早口言葉を言いながら右手はパーで太ももを前後にスリスリする
- ③早口言葉を言いながら左手はグーで太ももを上下にトントンたく
- ④できるようになったら…左右の動作を入れ替える

①早口言葉を言う



②前後にスリスリ

③上下にトントン

④左右の手を入れ替える



上下にトントン

前後にスリスリ

坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

新人歌手新春シャンソンショー

東京と京都の今日の天気は

