

元気アップ体操のうち、2つをご紹介します。

行う時のポイントは、①呼吸を止めない ②無理をしない ③反動をつけない です。

(1) 肩ほぐし (肩、肩甲骨周辺をほぐす柔軟体操)

肩・肩甲骨周辺をほぐします。
作業の合間や肩がこった時にお勧めです。

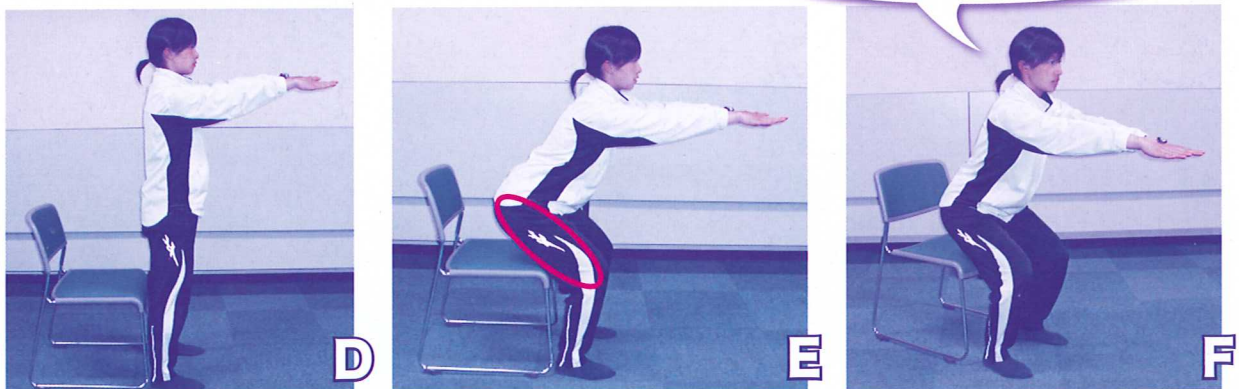


〈その1〉ひじを肩の高さまで上げ、円を描くように回転させます (A)。

〈その2〉Bの姿勢から、肘を胸の前で軽くあわせ (C)、Bの姿勢に戻り、この動作を繰り返します。
肩甲骨を積極的に動かしましょう。

(2) スクワット (太ももの表・裏の筋力アップ体操)

膝を曲げた時、
膝がつま先より出ないように。背中が丸く
ならないようにしましょう。



◇足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます (D)。次に膝を曲げて腰を下げ (E)、また立位姿勢Dに戻り、これを繰り返します。手は前に伸ばすか、腰にあてます。

協力 茨城大学教育学部健康コース

ときめき元気塾の実施地区 (自治会)

中学区	自治会名
1 中学区	長堀松戸、三反田、大成町、西中根、中根、薬師台
2 中学区	堀口、津田第一、津田西山、勝田本町、市毛北、武田
3 中学区	本郷台、西原
大島中学区	東大島
田彦中学区	田彦東、田彦西、大島公園西、堂端、西大島
佐野中学区	柏野、佐和、常葉台
那珂湊中学区	田中町、釈迦町

お問合せ 健康推進課 (ヘルス・ケア・センター) ☎276-5222