

## 寒い冬❄️ 簡単体操で楽しく体力づくり

### ★ 腕・肩の筋力アップ体操 ★



- ・手のひらを上に向けて左右に大きく開きます
- ・その手を頭の上で合わせるようにします  
(腕は伸ばしたままです)
- ・必ず手のひらを上に向けましょう

回数は5～10回程度から始め徐々に増やしましょう

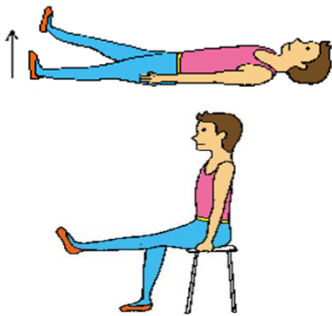
### ★ 腹部の筋力アップ体操 ★

- ・まっすぐ前を見て立ちます
- ・手を頭の後ろで組んで、膝を少し曲げて伸ばします  
(かかとを上げないようにします)



回数は5～10回程度から始め徐々に増やしましょう

### ★ 脚(足)の筋力アップ体操 ★



- ・仰向けに横になります
- ・膝を動かさずに伸ばしたまま、さらに伸ばすような気持ちで、あるいは膝を下に押しつけるような気持ちで太股に力を入れます
- ・5～10秒間力を入れたままにしておきます
- ・イスに座って行うときは、左図のように膝を伸ばして、10秒間その位置で止めておきます

## 無理せずできる範囲で毎日続けてみましょう

こちらの簡単体操は、滋賀県ホームページに掲載されています。もっと知りたい方は滋賀県ホームページ(<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/kenko-t/kenkai/undo-syuukan/index.html>)をご覧ください。

## 3/1～3/8 女性の健康週間

健康寿命と平均寿命の差である「日常生活に制限のある期間」は、女性の方が長く、ロコモティブシンドロームの予防が重要です。20代、30代、40代で運動習慣のある女性は約2割弱、20代で朝食を食べない女性は3割弱となっています。(平成22年国民健康・栄養調査) 骨粗鬆症・骨折予防のため、体重管理、運動、喫煙等生活習慣病予防が骨、筋肉を守ることに繋がります。