

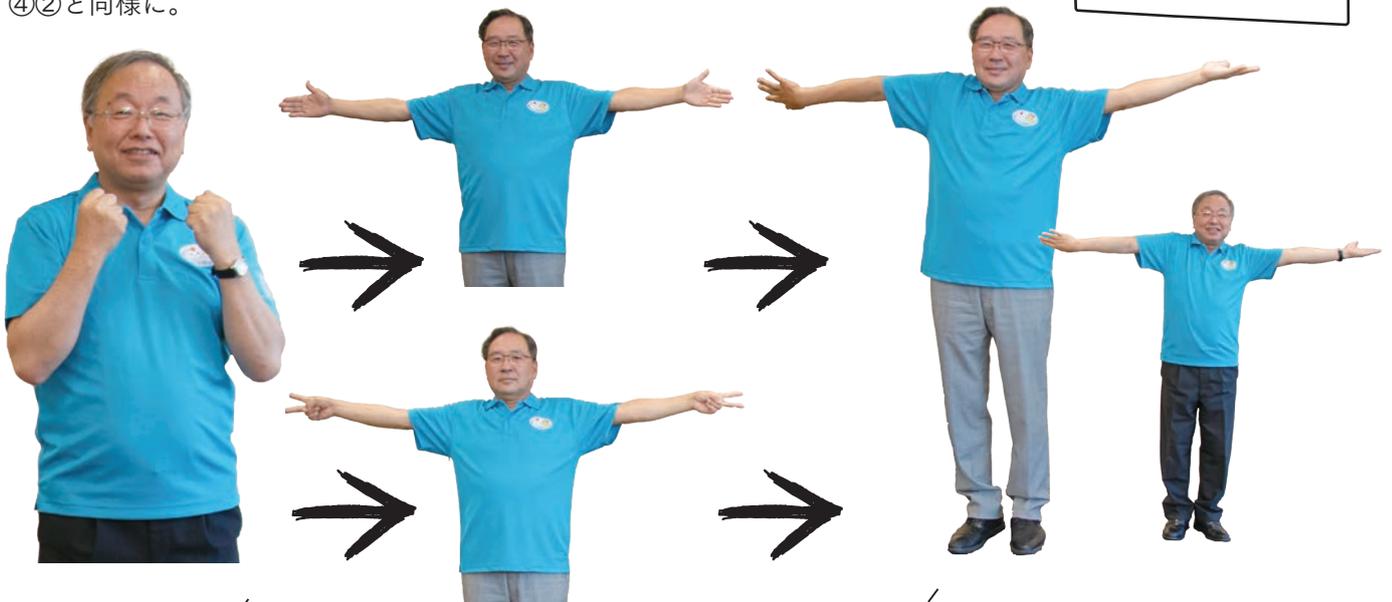
身体を動かす習慣を身につけましょう。

外でのウォーキングや運動が難しくなる時期。家の中で手軽にできる「のびのび健康体操」をご紹介します。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

1 腕の運動 肩たたき

- ①両腕を胸の前でグー、横に伸ばしパー（2回）
- ②手のひらの片方を上に、もう片方を下に向けひねる。反対も同様に。
- ③両腕を胸の前でグー、横に伸ばしチョキ（2回）
- ④②と同様に。



POINT 1!

途中、肘が下がらないように気をつけます。

2 胸の運動 まりと殿様

- ①腕を後ろで組みます。
- ②1～6拍で、ゆっくり上に引き上げます。
- ③7～8拍で戻します。



POINT 2!

あごを引いて。両手を組むとき、肩甲骨を寄せるように組むことで、より血行が促進されます。

3 背の運動 まりと殿様

- ①腕を前に組みます。
- ②1～6拍で、大きなボールを抱えるように背中を前に曲げます。
- ③7～8拍で戻します。



POINT 3!

おへそをのぞきこむように。膝とつま先は同じ方向にします。

ストレッチの効果

肩こり・腰痛改善
疲労回復
運動不足の解消
脂肪燃焼促進
運動能力向上
冷え性・むくみの改善
心身のリラックス効果
etc.

のびのび健康体操は、
地区の健康まつりや健
康づくりフェスティバ
ルなどで行っていま
す。
ぜひご参加ください。

中野市保健補導員会
会長 武田せつ子さん



「のびのび健康体操」は、市
民の皆さんがご自身で健康を
守ってほしいと願い、平成17
年に中野市保健補導員会が作
成しました。日頃なかなか使
わない筋肉や関節を無理なく
ゆっくり伸ばしたり使うこと
で、転倒防止につながったり、
気分転換もできるなど、いろ
いろな効果が期待されます。

風しんに ご注意ください



全国的に風しんの報告数が増加し
ています。

風しんは、感染者の飛まつ（唾液
のしぶき）などによって他の人にう
つる感染症です。感染すると、発熱、
発疹、リンパ節の腫れといった症状
が見られます。

妊娠早期の妊婦が風しんにかかる
と、出生時の眼や耳、心臓に障がい
が出る可能性があるため、注意が必要
です。

風しんの効果的な予防方法は、ワ
クチンの接種です。ワクチン接種に
より感染を予防し、妊婦への感染を
予防することができます。

予防接種は医療機関で任意（自己
負担）で受けることができます。

30代から50代の男性、妊婦の夫や
その同居家族、妊娠希望の人のうち、
次に該当する以外の人、任意での
予防接種を受けることをご検討くだ
さい。

- ・明らかに風しんにかかったことがある
- ・風しんの予防接種を受けたことがある
- ・風しんに対する抗体が陽性であると確認ができている

なお、北信保健福祉事務所で無料
の風しん抗体検査を実施しています。

▼対象者は次の人です。

- ・妊娠を希望する女性
- ・風しん抗体価の低い妊婦などの配
偶者、同居家族

※検査は予約制です。

問 北信保健福祉事務所 ☎0269 (62) 6104



POINT 4!

6カウントで
息を吸って、2カウ
ントで吐く。
息は吐ききります。

4 深呼吸 流れ星

- ①右足を一步踏み出し胸を開き、
腕を上にあげ息を吸います。
- ②腕を戻して息を吐きます。
- ③①と②を繰り返します。
- ④腕を横に開き息を吸います。
- ⑤腕を戻しながら息を吐きます。
- ⑥④と⑤を繰り返します。
- ⑦最後に正しい姿勢に戻ります。

保健補導員さんの声

「肩や首まわりがスッキリして
気分もリフレッシュ」

「ゆっくりとしたテンポで
無理なく体を動かせます」

「中山晋平先生の楽曲なので、
楽しみながらできます」



動画でチェック！