

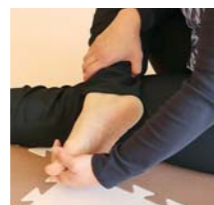
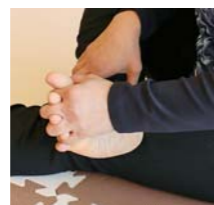
# — 自宅でできる体操を紹介します —

新型コロナウイルス感染拡大防止による自粛で運動する機会が減っています。自宅でテレビを見ながらでも簡単にできる運動不足改善に向けたストレッチ方法を、スポーツクラブみなみかた・亀井あゆみさんに聞きました。

## 足首ストレッチ／左右1セットずつ



【足首ストレッチ】足首をつかみ、足と手の指を組んで、手前と奥に10回ずつ回す  
 【足指ストレッチ】足の甲を押さえ、足首ストレッチと同じく手前と奥に10回ずつ回す  
 ※足首は、体全体を支える足元にあるため、固いと腰痛などの原因につながることがあります



## 足指ストレッチ



## 足指グーパー体操／30回



息を吸うタイミングで指を握り、吐くタイミングで指を広げる  
 ※つま先の力が弱くなるとバランス力が衰えて、転んだりつまずきやすくなるので、指をほぐすことで転倒防止につながります

## 肩こり予防体操／10回



息を吸うタイミングで肩を上げ、吐いたタイミングで下ろす  
 ※肩こりを予防することで、眼精疲労、集中力低下、めまいや頭痛などの解消にもつながります

## ひらめ筋体操／10回



体の少し後ろに両手を付け、両足を伸ばして座る。つま先を伸ばしたり立てたりをゆっくり繰り返す  
 ※ふくらはぎにあるひらめ筋は、下肢の血液やリンパ液を心臓に戻すためのポンプの役割があります

## 再び笑顔で集まれる未来を想像して

Interview

私は、市で開催している「和・話・輪推進研修会」に参加したり、気の合う仲間たちと一緒に食について学んだり、運動したりして、今まで健康づくりに取り組んできました。運動を意識するようになったきっかけは、10年前、腰を痛めたときに医師から言われた、「もっと運動しないとね」という一言からでした。

実際にそういった集まりに参加して運動するようになってからは、腰の痛みが緩和されたので、運動の大切さを改めて実感するようになりました。また、気の合う仲間たちと顔を合わせて、みんなで笑顔を交わすことで元気もも

らえました。

今はそういった活動は自粛していますが、健康づくりにルールはありません。テレビを見ているときや空いた時間にちょっとした運動をしたり、一番の楽しみである孫とのダンスをしたりしてできるだけ体を動かすように意識しています。

人と会う機会は以前より減ってしまいましたが、前向きに笑顔でいるように心掛けています。

以前のように、またみんなで集まれるようになった時に、健康で顔を合わせられるように、今できることを頑張っていこうと思います。



南方町沢田  
永浦悦子さん(69)

## 自宅でできる健康づくり

自粛が続く、多くの人が今までのような集まっていた健康づくりに参加できない状況が続いています。そんな中でも、健康づくりに励む人たちがいます。取材した人々から、健康づくりのヒントを探りました。

Interview

## ストレッチを実践して男磨き



登米町鉄東  
伊藤晃紀さん(51)

私は28年位前から、消防団に所属しています。登米地区の消防団では、3年前から「男磨き教室」という活動をしています。

これは、登米町域内の消防団員を対象として、健康運動指導士に指導いただき、働き盛りの男性の生活習慣改善を目的に開催される講習会です。普段は自営で塗装業を営みながら地元の野球スポーツ少年団の監督と趣味の野球やゴルフなどで比較的体を動かしているつもりではありますが、男磨き教室では、年齢とともに衰えやすい部分によく効く運動なので、程よくストレッチすることができています。また、スト

レッチの他にも体力測定で団員一人一人の体の健康状態もチェックしてくれます。減塩など、食事についてのアドバイスも受けられるので、普段健康づくりを意識することが少ない男性の役に立っていると思います。

自宅では、今は体の不調をあまり感じていないので、思い出したときに少しやってみる程度ですが、疲れを感じた時に講習会で学んだストレッチを試してみたいと思います。

コロナ禍の中でさまざまなことが中止になっていますが、以前のように思いっきり体を動かせる日が来ることを願っています。