



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



本格的な熱中症対策を！

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2024年7月1日

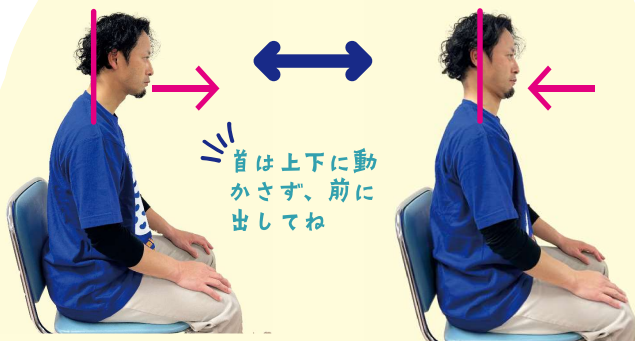


デスクワーク疲れに！簡単イス座ッブ イスに座ってリフレッシュ体操



緊張した首周りをほぐす

前後1セット
x10回



首は上下に動かさず、前に出してね

正面を向いて姿勢を正し、頭を前に出したり戻したりを繰り返す。



腰と背中中の筋肉をほぐす

前後1セット
x10回



おへそを前後に動かすように意識しよう

イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばす。骨盤を後ろへ寝かしたり、前へ起こしたりを繰り返す。



肩と背中をのぼす

深呼吸しながら
20秒



首を反り過ぎないように

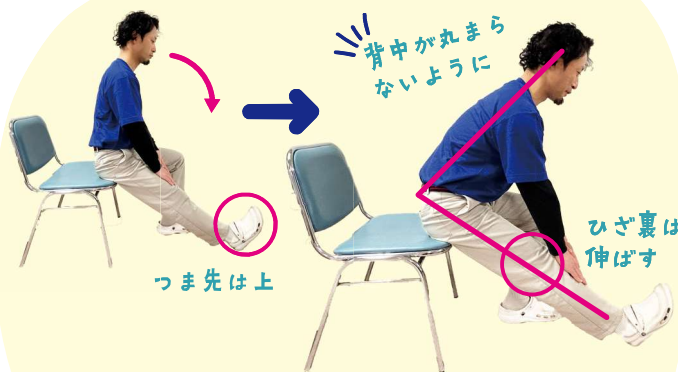
組んだうでを横に広げると胸が大きく開くよ

頭の後ろで手を組み、ゆっくりイスの背もたれに体を預け、胸を開くように視線を天井へ向ける。



太もも裏をのぼす

左右20秒



背中が丸まらないように

つま先は上

ひざ裏は伸ばす

イスに浅く腰かけ右足を前に出す。つま先を上にあげ、姿勢を正したまま股関節を軸に上半身を倒す。

デスクワークや長時間の座り仕事で凝り固まった筋肉をほぐし、ストレスを解消するのに役立ちます。またイスを使うと姿勢が安定し、転びにくいこともメリットです。カラダをリフレッシュさせて集中力や柔軟性の向上につなげましょう！

監修：川崎幸クリニック 理学療法士 赤坂 裕計

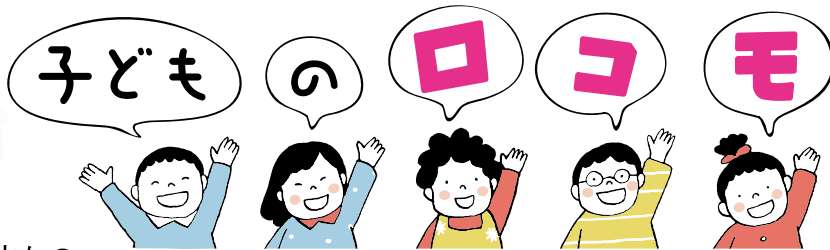


フクスケ体操
シリーズは
こちら



【訂正とお詫び】みんなの健康塾ちゃんねるポケット版6月号(前号)の表面、問題9の回答選択肢<①水溶性食物繊維(海藻類や果物等)、②不溶性食物繊維(穀類や豆、きのこ等)>について誤りがございました。訂正してお詫び申し上げます。

子どものカラダに異変？ カラダを動かす習慣を！



「ロコモティブシンドローム」を知っていますか？

もともとは年齢とともに、関節や筋肉、骨などの運動器が衰えて、立つ・歩くといった身体能力が低下した状態のことで、高齢者の問題とされていました。

しかし最近、ゲームの普及や外遊びが少なくなったことなどにより運動不足の子どもが増え、さらにコロナ禍の影響により運動をしない、もしくは運動の時間が減少したままの生活習慣が定着してしまった結果、運動器障害が子どもにもみられるようになり、「子どもロコモ」が増えてきたと言われています。

子どもロコモになる負のループ



1 つでもできないものが
あれば子どもロコモかも…

子どもロコモチェック！



両手上げ

ひじを曲げずに両手を上げてみましょう。耳のうしろまで垂直に上がりますか？



体前屈(たいぜんくつ)

ひざを伸ばしたまま体を前に曲げます。指を楽に床につけることができますか？



しゃがみ込み

かかとを上げずにしゃがんでみましょう。途中で止まったり、後ろに倒れずにしゃがめますか？



片足立ち

両手を広げて片足で立ってみましょう。ふらつかずに5秒以上できますか？

子どもたちの体力低下は、コロナの影響も受けて2021年には過去最低の数値(*1)となり、社会問題になりつつあります。体を動かすことは、骨や筋肉、運動能力の向上だけでなく、心の健康にも大きく影響します。毎日の生活や遊びの中で、楽しみながら体を動かす習慣を身につけるようにしましょう！

詳しくは「子どもロコモ～今日からはじめるロコモ対策～」をチェック！
苦手な動きに合わせたおススメの遊びも紹介しています！



(*1) スポーツ省実施「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」

監修：横浜石心会病院 理学療法士 / 科長 手塚 純一



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

