



▲これらの冊子は、中央保健センター、市役所、市ホームページでゲットできます♪

- ① 鋭意作成中の新しいうだ体操 リズム体操の1シーン
- ② 現在、うだちゃん11で放送中のウェルネスうだ体操「エアロDe ウェルネス」「すきま時間でエクササイズ」。市ホームページ・Youtubeでご覧になれます



「健康ポイントカード」もお勧め!  
1ポイントの自主目標欄に、  
①うだ体操をする、などの目標を入れて  
体操ができれば、1ポイントゲット!  
応募できる50ポイントまで、  
がんばりましょう!

WHOによると  
日本人の3分の1  
は運動不足 (><)

### 体操をしてもっと からだを動かしてみたら?

- 大人のための運動情報誌「ウェルネス運動いろは」  
市主催の運動教室やお仲間を募集している運動サークル紹介、地域で気軽に参加できる運動など、たくさんの運動情報を掲載
- うだの四季を歩こう「ウェルネスウォーキングマップ」  
市内のおすすめ12コース、家で簡単「はつらつ筋力アップ体操」、市内の健康遊具設置公園マップなど盛りだくさん
- 「チャレンジウェルネス手帳」  
健康づくりのための目標をたてて、毎日のがんばりや成果を記録!
- 「けんこう月間歩数ランキング」  
自分のニックネームを登録し、1か月の合計歩数を市内の仲間と競い合いましょ! (P21 参照)



ただいま、自主放送スタジオで  
鋭意作成中!

6月にはうだちゃん11、  
市ホームページなどで公開予定!

元気に「からだを動かす」ことが\*メタボをはじめ、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・\*ロコモ\*うつ・認知症などの予防に重要であることをご存知ですか?

近年、からだをよく動かしているかどうか健康寿命に大きく関係することが分かかってきました。健康づくりにおいて「からだを動かす」ことの重要性が注目されるようになってきたのです。

健康づくりのためには普段からどの程度からだを動かせばいいの? 厚生労働省は、健康づくりのための身体活動指針として『+10 プラステン(…今より10分多くからだを動かそう)』を目標に掲げています。今のあなたの生活にプラス10分、意識してからだを動かしてもらおうことが狙いです。

…とはいっても、「忙しい中で、わざわざどこかに、運動に行く時間がとれない」「からだを動かしてみたいけどどうすればいいのかわからない」というお悩みも多いのでは?

そんなあなたにお勧めしたいのが「ウェルネスうだ体操」

現在放送中の「うだ体操」は3作目。うだちゃん11で放送するほか、市ホームページ(Youtube)やDVDの無償提供も行っていますが、作成してから早4年が経過し、今回リニューアルすることになりました。新しい「ウェルネスうだ体操」は、「10分あればOK!」。テレビの画面に合わせて体操し、気持ちよくからだを動かすことができます。

新しくなった体操には、からだをほぐすストレッチ、上半身下半身のすっきり体操、有酸素運動と、10分×4つの体操があります。どの体操も無理なく動けて取り組みやすい内容です。まずはテレビの画面に合わせて一緒にからだを動かしてみましょ!

からだ動きやすくなったら、どこかへ出かけてみましょう!

例えば散歩やウォーキング、旅行など。外に出る機会が増え、仲間ができる社会的健康・心の健康にもつながります。

問 中央保健センター  
(☎) 92・5220 / IP ☎ 88・91175

\*ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。

\*メタボとは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の通称。内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態のことをいいます。



# まずは +10分!

# テレビの前で一緒にからだを動かしましょう!



**ウェルネスからだ すっきり体操の特徴は 4段階!**

Step①: ほぐす  
Step②: 伸ばす  
Step③: 筋力強化・体幹安定  
Step④: コーディネーション

ウェルネスうだ体操のコンセプトは

- ・心地よく動けるからだづくり!
- ・動きたくなるからだづくり!

▲健康運動指導士  
NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会講師  
井上明美 先生 (体操の作成、監修)

**新しいウェルネスうだ体操では、4つの体操を紹介**

- ①ウェルネスからだほぐしストレッチ  
自分自身のからだの動きや左右差を確認しながら、ゆったりとした呼吸に合わせて気持ち良く全身をほぐす体操です。「立て」「座って」の2パターンを紹介します。
- ②ウェルネスからだすっきり体操 (上半身編)  
腹式呼吸でリラックス効果を高め、肩や背中・腰・腕など上半身の動きを中心とした体操です。「立て」「座って」の2パターンを紹介します。
- ③ウェルネスからだすっきり体操 (下半身編)  
足指、足首、膝、股関節など下半身の動きを中心とした体操です。「椅子に座って」「床に座って」の2パターンを紹介します。
- ④ウェルネスリズムで体操  
楽しい音楽に合わせてリズムカルにからだを動かす体操です。ウォーキングと同じ効果のある有酸素運動です。

気持ちよく寝ているときの呼吸のイメージです!

吸う時よりも、  
倍の時間をかけて、  
ゆーっくりと長く  
息を吐きましょう!



**腹式呼吸で心もリラックス!**

**原因がはっきりしない痛みってありませんか?**

それはもしかすると、あなた自身がつくり出している  
不必要な筋肉の緊張が原因の1つかもしれません

**ウェルネス からだすっきり体操の特徴**

①硬くなっている筋肉の緊張をほぐす  
まずは余分な緊張をとるために、からだを小さくゆるめるような動きや腹式呼吸などを行います。

②ストレッチ (伸ばす)  
からだの動きをスムーズにするための柔軟性を高め、関節の可動域を広げます。

③筋力強化・体幹安定  
関節を支え、安定性を高めるための筋力をつけます。

④動きの協調性 (コーディネーション)  
日常生活に近い動きをトレーニングとして行うことによって、からだを上手に動かせるようになり、怪我の予防にもつながります。

①~④の運動を取り入れることによって、日常生活の中で「心地よく動けるからだづくり」を目指しましょう。心地よく動けるからだになれば、どんどん動かしたくなるはず。からだを動かす機会が増えればメタボ・ロコモ、様々な病気の予防にもつながります。

**自分のからだは自分で整える**

今回の「うだ体操」のリニューアルでは、その他にもじっくりからだをほぐしリラックス効果を高める「からだほぐしストレッチ」、ウォーキングと同じような効果のある有酸素運動「リズムで体操」があります。高齢化が進むなか、人の手を借りず「自分のからだは自分で整える」時代がやってきました。まずは今の生活+10分の運動を行って元気な心とからだを手に入れましょう。

**InBody**

運動を始めてからだの変化を感じたらぜひ、「インボディ測定」を! 体脂肪や筋肉の量が細かく測定できますよ! ご自身のからだの変化を数値で見て、今後の運動の参考に!

中央保健センター  
▲池本 京屋▲

反動を使わず、ゆったりとからだを動かしてみよう!

呼吸を止めず、ご自分の呼吸で行いましょう! 体調に合わせて、心地よい範囲で行いましょう!

**Step 1** ポイントは脱力! 全身の筋肉をほぐしましょう!

一緒に足指体操も♪

力をぬいて足を左右にぶらぶら~♪

からだをやさしく撫でるだけでもOK!

『脱力』することから始めましょう!

特集  
市政トピックス  
うだごから  
まちのわだい  
みんな子育て  
病院・ウェルネス  
お知らせ  
掲示板  
うだチャン



# Step3 必要な筋力をつけ、関節の安定性を高めましょう！

## ひざ 膝伸ばし足上げ

- ・両手をからだの後ろにつく
- ・片足の膝を伸ばし、かかとを突き出して足を上げる（息を吐く）
- ・膝を伸ばし、かかとを突き出したまま足をおろす（息を吸う）



Step 3④では、からだの動きをスムーズにするための筋力強化や機能改善を進めます



腿前の筋力強化!



## ハンドプッシュ

- ・からだを後ろに傾け、肩の真下に手をつく
- ・手のひらで床（座面）を押し、おしりを上げる（息を吐く）
- ・ゆっくりおしりをおろす（息を吸う）



腕裏・腿裏・おしりの筋力強化!



# Step4 からだの協調性の向上！（コーディネーション）動きの連携を良くしましょう！

## アーム&レッグスイング

- ・力を抜いて、腕・脚を前後にスイングする
- ・ゆすった後に、手や足を上げてみましょう。以前より上がりやすくなっていませんか？



歩くときの腕と脚のスムーズな動きにつながりますよ♪



# ウェルネス からだすっきり体操

これまでのからだの歪みやくせをリセット!



▲インストラクター  
左：兵頭さん 右：西藪さん

6月公開予定の体操の中から、今回は家でできる簡単な体操を紹介します!

# Step2 ストレッチ！ 関節の可動域を広げましょう！

## 胸のストレッチ

- ・両手を頭に添え、斜め上を見ながら肘を後ろに引く（息を吸う）
- ・視線を前に向け、肘を前にもどす（息を吐く）



ここに意識!

視線は斜め上へ!

## もも 腿裏のストレッチ

- ・片足を前に伸ばす
- ・両手を腿の上に置き、からだを前に倒す（息を吐く）
- ・ゆっくりとからだを起こす（息を吸う）



ここに意識!

背筋をしっかり伸ばして♪