

# めざせ 健康寿命日本！

## いきいき川越大作戦「運動編」

健康づくり支援課 229・4121

寒い季節になりました。ついつい外出を控えてしまったり、運動の機会が減ったりしていませんか。家中でも、ちょっとした心がけで身体を動かすことができます。例えば、年末の大掃除。単に掃除をするだけではなく、動作を大きくするよう意識しましょう。肩から腕を動かして風呂掃除をする、できるだけ遠くまで腕を伸ばして窓を拭く、かかとを少し上げて机を拭くなどの工夫で、掃除をしながら運動ができます。

今回は、モップや掃除機をかけながらできるストレッチを紹介します。アキレスけんを伸ばし足首を柔軟にすることで、足先に血液が回り、全身の血行が促進されます。

身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。自身の生活を振り返って、運動不足だと感じる方は、今より少し身体を動かす時間を増やし、健康寿命を延ばしましょう。

\*健康寿命＝一生のうち健康で自立した日常生活を送れる期間

### 掃除をしながらストレッチ

- ①足を前後に開き、両足のかかとを床に着ける
- ②前に出した足の膝を軽く曲げ、後ろに引いた足のアキレスけんを伸ばす
- ③7秒くらい数えたら足を入れ替える
- ④2～3回繰り返す

#### ポイント

- 呼吸は止めない
- 反動をつけず、痛くない範囲でじわじわ伸ばす
- 伸びている筋肉を意識する

