力的なスポットを巡ってみま

を体験したり、体に優しいお

てまちを楽しむ時間は、心身

の刺激になります。あなたが好

見つけに行きましょう！

散歩 × リラックス



保谷四丁目特別緑地保全地区
（高橋家屋敷林）

谷4－7－4

かしい屋敷林の風景に
れて、ホッとリフレッシュ。
日は市HPまで

市HP

しき公園

－8

ベンチで、買った
のパンとコーヒーを
ランチスポット。



散歩 × 脳トレ



MUFG PARK
柳沢4－4－40

な緑の中にグラウンドやBBQ施設が
る公園。「まちライブラリー」では、室内
転んで読書を楽しむひとときも。

理学療法士に聞く

頑張らない“ながら”のからだケア

「健康のために運動しなきゃ」と思っても、忙しくて時間が取れなかったり、なかなか続かなかったりしませんか？今回は、わざわざジムや運動の時間を取らなくても、毎日の暮らしの中で無理なく運動量を増やせる「ながらアクション」を理学療法士のおふたりに教えていただきました。「まだ大丈夫」と思っている今こそ、日常にサッと取り入れられる運動習慣を始めてみませんか？

ご協力いただいたのは…



医療法人社団東光会 佐々総合病院
理学療法士　青柳駿さん・奥田健人さん



頑張りすぎないがポイント！

日常に溶け込む“ながら”アクション

太ももやお尻など、体の中にある大きな筋肉を動かすことが、効率よく全身の血流を促すコツです。気になる部位や疲れやすい場所に合わせてアクションを選ぶのもOK。「これならできそう」と思える身近な動きから取り入れて、楽しく運動を習慣化していきましょう。



＼ 歯磨きしながら ／

かかと上げ

頭頂部が上に引っ張られるイメージでかかとを上げ下げします。かかとの上げる高さは、低くても可。ふくらはぎ（下腿三頭筋）を動かすことで、足元の血液を全身へ巡らせる「ポンプ機能」を高め、血流改善につながります。

※動作が難しい場合は、洗面台に片手の指先を軽く添え、支えて行っても大丈夫です。



＼ テレビのCMを見ながら ／

膝の伸ばし・押しつけ

椅子に深く座り、膝裏を座面にグッと押しつけながら膝をまっすぐ伸ばします。膝のお皿の上（大腿四頭筋）を意識して刺激することで、膝痛の予防や歩行の安定、階段の上り下りをスムーズにする効果があります。



＼ 食器洗いをしながら ／

お腹へこませ

おしっこを途中で止める感覚で下腹とお尻をキュッと締め、お腹を薄くしたまま家事を行います。体幹の深層筋（腹横筋）が鍛えられ、姿勢が整うとともに、50代から気になり始めるぽっこりお腹の引き締めに効果的です。



＼ 買い物しながら ／

肘90度キープ

レジの待ち時間などは、買い物カゴを持つ側の肘を90度に曲げて体から少し離した位置でキープします。腕や肩甲骨まわりの筋肉（上腕二頭筋など）に刺激を与えることで、日常生活での「持つ・運ぶ」動作を楽にすることにつながります。



＼ 椅子に腰掛けながら ／

正しい姿勢で立ち座り

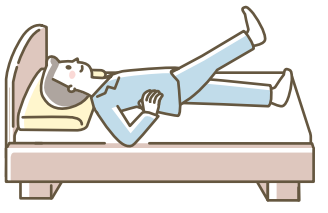
ドスンと勢いで座らず、お尻を後ろに引いて足の親指の付け根で床を踏み締め、上体を少し前倒しにしながら立ち座りします。体で一番大きな「お尻の筋肉（大臀筋）」を効率よく使い、足腰の衰えを防ぎます。



＼ 寝ながら・朝起きる前に ／

脚上げ30度キープ

仰向けで膝を伸ばしたまま、片足を床上30～40度ほど少し浮かせます。その際に、腰を反らさないように、背中で床を押し潰すことがポイントです。この運動により、歩行や階段での脚の引き上げに必要な「腸腰筋」を刺激し、朝のつまずき予防やスムーズな動き出しを支えます。



コラム②

「頑張りすぎない」が習慣化への一番の近道

「運動するぞ！」と気合を入れて始めると、疲労やプレッシャーから長続きせず、できなかった罪悪感からあきらめてしまいがちです。習慣化に大切なのは、大きな達成感よりも「小さなできた」による継続です。

目標は、「0より1になればOK」ぐらいの軽い気持ちで設定しましょう。週に1回からコツコツと無理なく設定することが大切です。まずは日常生活の行動の中に「立ち座りを1回追加する」「歯磨き中にかかとを上げる」といった低負荷な動きを取り入れ、無理なく続けられる自分なりのペースを作っていきましょう。