

テーマ 高脂血症

高脂血症は、血液の中の「コレステロール」と「中性脂肪」のどちらか、または両方が多くなっている状態です。運動不足になりやすい冬場は、天候に関係なく家の中でできる運動も取り入れ、高脂血症を予防しましょう。

保健 だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎ 56・2111 内線 276・277

ストレッチで筋肉の動きをスムーズにし、運動時の**消費エネルギー**を高めよう！

《脚》

①ふくらはぎ



②太もも背面



③太もも前面



④太もも内側



《上半身》

①でん部・腰部



②上背部



《肩・腕》

①肩



②上腕



▶ポイント

① 呼吸を止めない

② 20～30秒程度、ゆっくり、じっくり伸ばす

③ 伸ばす部位を意識する

④ 反動をつけず、痛みを感じない程度にする

筋力アップで、**基礎代謝**を上げよう！

《太もも前面・膝》

- ①脚は肩幅で、ハの字に開く
 - ②背筋を伸ばし、両腕を前に出す
 - ③3秒間で膝を曲げる
(椅子に座るように)
 - ④1秒間、そのままの姿勢
 - ⑤3秒間で膝を伸ばす
- ※下を向かない



①スクワット

《太もも背面・おしり》

- ①背筋を伸ばす
 - ②おしりの下に力を入れる
 - ③3秒間で脚を後ろに上げる
 - ④1秒間、そのままの姿勢
 - ⑤3秒間で脚を下ろす
- ※上半身を前傾させない
※脚を上げても腰は反らない



②ヒップエクステンション

《胸・腕》

- ①膝を床につけ、少し曲げる
 - ②手を肩幅より広めに置く
 - ③指先をやや内側に入れる
 - ④ゆっくり肘を曲げる
 - ⑤1秒間、そのままの姿勢
 - ⑥ゆっくりもとの姿勢に戻す
- ※腰を反らさない



③腕立てふせ

▶ポイント

① 呼吸を止めない

② 反動をつけず、ゆっくりと、無理せずにする

③ 鍛える筋肉を意識する

④ めやすは、10回×2セット、週5～7回