目指せ免疫力アップ！

「おうち運動」始めませんか？

行楽の秋、スポーツの秋とはいえ、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で自宅にいる時間が増え、運動不足という方も多いのでは。運動する機会が減っている中でも、免疫を高め健康的な体をつくるために、今回は、家の中で気軽に取り組める「おうち運動」を紹介します。

問合せ　健康づくり課☎58-2838

気軽にできる運動で健康的な体を目指しましょう

運動で得られる効果

秋は、気候が穏やかで、過ごしやすく、運動を楽しむのに最適です。また、代謝が高まる時期でもあり、運動の効果を最大限に発揮できます。本格的な冬を迎える前におうち運動の習慣を付け、寒くなったら暖かな家の中で適度な運動を行いましょう。

運動することで得られるうれしい効果

①骨や筋肉が強くなる
②免疫力アップ
③運動継続により血圧・血糖値が低下
④冷えやむくみ、便秘などの体調改善
⑤気分転換、リフレッシュ、認知症予防
など

おすすめの「おうち運動」

「おうち運動」としておすすめしたいのが、能代の特徴を取り入れた「のしろ健康体操」です。

動きも簡単で覚えやすいと好評です。市のホームページに動画を掲載しているほか、希望者には、DVDの貸出やポスターの配布を行っています。

次のページでは、1番から3番までである歌詞の中から、バスケットボールの動きを取り入れた3番の体操をピックアップしています。このほかにも気軽にできる運動をいくつか紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください。

おうち運動としては、できれば1回30分以上、息が少しはずむ程度の運動を週2日以上続けてみましょう。スポーツの秋。日ごろできることから少しずつ始めてみてはいかがでしょうか。

のしろ健康体操

能代市民歌3番に合わせてやってみよう！

❶**松原ゆらす**
（左足を前に出し、手首を返しながら
両手を前に突き出し、戻る）
日本海
（右足を前に出し、手首を返しながら
両手を前に突き出し、戻る）

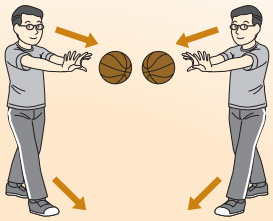
❷**平和の想い**（左足を後ろに引き、戻る）
奏でつつ（右足を後ろに引き、戻る）

❸**心結んで**
（左足を軸にして右足を前に出し、 肘を張って
体をねじり、直る）
温かく
（右足を軸にして左足を前に出し、 肘を張って
体をねじり、直る）

❹**人創り**
（片方の足を前に出し、前方へパスをするように腕を伸ばす）
まち創り（直る：パスを受ける）
夢創り（上に腕を振り上げ、手首を返す）

❺**水と**（左のももを上げ、右肘をつけ、直る）
緑の（右のももを上げ、左肘をつけ、直る）
能代市は（繰り返し）

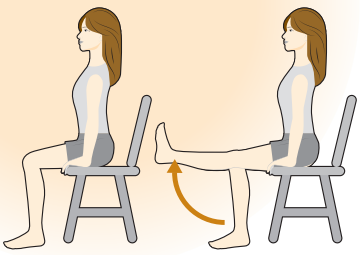
❻**輝く未来へ　開けゆく**
（腕を振り上げ、手首を回旋しながらおろす）



バスケットボールの
パスを出す動作のイメージ

膝の伸展

①椅子に座り片方のひざをできるだけまっすぐ
　伸ばします
②元の位置までゆっくりと戻します



その場で足踏み

太ももが床と平行になるくらい膝を高く上げ、その場で足踏みを60秒程度行います。階段や小さな段差を利用し昇り降りでもOK。

つま先立ち

４秒かけてつま先立ちになり、４秒かけて元に戻します。10回２セット行いましょう。

スクワット

①椅子に座り両足を肩幅に開きます。息を吸いながら
　４秒かけてゆっくりと立ち上がります
②息を吐きながら４秒かけてゆっくり座ります。
　10回２セット行いましょう

能代市ウオーキング
推進キャラクター
あーるくん