

元気な 今から はじめよう!

# BE ACTIVE FOR LIFE!

いつまでも生き生きと自分らしく暮らすために。  
日常生活に取り入れやすい簡単な体操と、  
阪急阪神沿線にある自治体が行っている  
健康づくり支援の取り組みをご紹介します。

今回の体操は

## 就寝前のリラックス体操



はんしんいきいきデイサービス  
柔道整復師・介護福祉士  
今西 健太 さん

### はんしんいきいきデイサービス

阪急阪神グループが運営する半日タイプのリハビリ特化型デイサービス。十分な技術指導を受けたスタッフが、「からだ」と「こころ」の両面から「いきいきとした生活」をサポートします。阪急・阪神沿線に14店舗を展開中!

☎ 06・6373・5352  
(9:00~17:00、土・日曜日)  
🌐 <https://hankyuhanshin-ikiiki.jp/>

## 健康づくりを応援

### 伊丹市役所 健康政策課

兵庫県伊丹市

市民の皆様が健康づくりを身近に感じ、  
気軽に楽しみながら実行できるような、  
様々な取り組みを行っています。

### 正しいダイエットをサポートする 「エクササイズ動画」

正しいダイエットの知識を広め、自宅手軽に健康づくりに取り組んでほしいとの思いから、オリジナルエクササイズ動画を配信しています。2020年度まで実施していた「伊丹市ダイエット教室」(現在は終了)で実際に行ったエクササイズから、効果の大きかったものを厳選。「目的に合わせて選べる」「分かりやすい」「運動が日課になった」と好評です。



ヘルスフィットネススペシャリスト・浅田千鶴先生監修。筋トレの第一歩となる「脂肪を燃焼するための姿勢」は、ウェブサイト「Wellness PLUS」からもご覧いただけます(予定)。

### 自分の体をよりよく知る

#### 「いたみボディバランス測定会」(2021年度も開催予定)

20歳以上の伊丹市民を対象に、事前予約制の体組成測定会も開催中。筋肉量や体脂肪量などを測り、体のバランスをチェックします。結果を元に保健師や栄養士から生活習慣を見直すためのアドバイスを受けられます。3か月後に再び測定し、成果が出た人にはプレゼントも! 申し込み開始日に予約がほぼ埋まってしまいう人気ぶり、参加者の満足度も高いイベントです。



薬局の店頭などで体組成測定ができる「まちかど測定会」も実施しています。

### 伊丹市役所 健康政策課

☎ 072・784・8080  
(9:00~17:30、土・日曜・祝日休)

伊丹市のエクササイズ動画はこちら→



寝る前のお風呂やシャワー時におすすめ!

## 首筋ほぐし

首を温め、血行を良くしながら行いましょう。

### ●お風呂の場合

首までお湯につかります。

### ●シャワーの場合

シャワーヘッドを固定して、少し熱めのお湯(40~42度)をうなじに当てます。



頭の後ろで両手を組みます。親指をうなじの横のくぼみに当て、なぞるようにゆっくり上下に動かして、首筋をほぐします。

約1分間動かす



### POINT

力を入れすぎると逆効果なので、さする程度に優しく動かしましょう。

気持ち良く伸ばすことで、姿勢の改善にも!

## 首側部のストレッチ

1

右手を頭の上から回して、左耳の上に当てます。そのまま頭を軽く右へゆっくりと倒します。



2

反対側も同様に行います。



反対の手はリラックスした状態に

### POINT

頭を手で押さえつけるのではなく、手の重みを感じる程度に。首の側部が気持ち良く伸びるところで止めてください。

片方  
20~30秒ずつ  
×  
交互に2セット

こわばりがちな上半身を伸ばしてすっきり!

## 肩から背中へのストレッチ

1

イスに座り、脇を軽く開いて両腕を曲げます。ひじて円を描くように、前から後ろへ大きく回します。

2

一回転させたら、両手の指を胸の前で組みます。息を吐きながら手のひらをひっくり返し、前に向けて腕を伸ばします。

腕は肩の高さまで上げる



両腕をまっすぐ伸ばし切るイメージで

3

息を吸いながら、腕を頭の上まで持ち上げ、伸びをします。伸びた状態で2~3秒キープした後、息を吐きながら手を下ろします。

左右の肩甲骨を寄せるようなイメージで



1セット  
×  
5~6回  
繰り返し

POINT 肩甲骨を大きく動かすことを意識しましょう。

●運動の前には水分補給を行い、ご自身の体調に合わせて、無理せず行ってください。●ストレッチに使用するイスは、倒れにくく安定したものをご使用ください。