

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団体が行っている
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
**冷房による冷え・むくみ
改善体操**

この人に聞きました!



はんしんいきいきデイサービス
介護職員
生駒美歩さん

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/>

多彩な体操動画を公開中!
「Wellness PLUS」
ウェルネス動画はこちら



水分代謝を良くしてむくみ解消! 足裏のツボ刺激



1 イスに座り、両手は腰に当て、背筋を伸ばします。床に置いたゴルフボールに右足を乗せます。

2 「湧泉(ゆうせん)」のツボにボールを当て、気持ち良く感じる程度に体重を乗せながらくるくる動かします。左足も同様に行います。



片足10秒ずつ
×
交互に2~3セット



●湧泉とは
土踏まずのやや上の中央、足の指を曲げた時にくぼむ部分。刺激を与えることで腎臓の機能を助け、余分な水分を排出する効果が期待できます。

POINT
ゴルフボールなど硬めの小さいボールを使います。
気持ち良いと感じる程度に行いましょう。

●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。

「第二の心臓」ふくらはぎの血流アップ! ふくらはぎのストレッチ



1 足を腰幅に開き、両手は腰に当て、姿勢良く立ちます。

2 息を吐きながらかかとを浮かせてつま先立ちになり、そのまま1~2秒キープ。息を吸いながらゆっくり戻します。



姿勢良く



腰幅に開く



2~3セット
×
10~15回
繰り返し

POINT
背中が丸まったり、前傾したりしないように意識します。呼吸を止めないようにしましょう。

大きな筋肉をほぐして流れを促進! 太もものストレッチ



1 イスに浅く座り、右足を斜め横に伸ばし、足先は前に向けます。両手は腰に当て、背筋を伸ばします。

背筋を伸ばす

つま先は前へ

2 背筋を伸ばしたまま、息を吐きながらゆっくりと上体を右に倒し、内ももが伸びるのを感じながら5秒キープ。息を吸いながらゆっくり戻します。反対側も同様に行います。

1セット
×
2~3回繰り返し

POINT
お腹から上を曲げるのではなく、足の付け根から上半身を横に倒すように意識しましょう。リンパの流れを促進し、むくみ改善が期待できます。

健康づくりを応援

特定非営利活動法人
日本ウェルネスダーツ協会
大阪市

「ワールドマスターズゲームズ2021関西」(2022年に延期)のオープン競技として認定された「ウェルネスダーツ」の普及、振興を図っています。

適度な運動&脳活&交流で
「健康寿命」を伸ばそう

ウェルネスダーツは、何歳からでも誰でも気軽に始められる生涯スポーツです。矢を投げる動作が全身のバランス運動になり、指・手・腕のコントロールが脳の活性化を促すなど、健康寿命を伸ばす競技として注目されています。

期待される3つのフレイル(虚弱)の予防・改善

- 身体面** 体への負担が少ない適度なバランス運動で、手や指先の微妙な感覚も養われます。
- 精神・心理面** 得点の引き算で頭を使い、勝敗を競う感情の変化が脳に良い刺激を与えます。認知機能の改善にも。
- 社会的側面** 年齢や性別、体力に関係なく誰でも楽しめます。交流の輪が広がり、コミュニケーションが活発に。

各地で活動中!
気軽に始めてみませんか

阪急阪神沿線エリアでは、吹田市・茨木市・大阪市・長岡京市・神戸市に地域団体があり、コミュニティセンターや公民館などで自主的に活動するサークルをバックアップ。体験会や、多数のチームが参加しての大会なども各地で開催しています。



例えば吹田市では
【体験会実施予定】7月11日(日) 健都ライブラリー
【サークル活動】千二地区公民館(月2回)
千里新田地区公民館(月1回)



特定非営利活動法人
日本ウェルネスダーツ協会
☎ 06・6136・7130
(10:00~17:00、土・日曜・祝日休)
🌐 <http://www.welldarts.org/>
※協会が策定したガイドラインに基づき、感染症対策を行っています。