

だれでも
どこでも
いつでも

これからの季節、「寒くて動きたくない」、「年末で忙しくて運動する時間がない」、「クリスマスやお正月でたくさん食べて太ってしまうかも」…と、思いがち。

今回は、ラジオ体操第一(1～4までの運動)を基にした、短時間で血行の促進を実感できる運動をご紹介します。まずは、「できる運動」から始めてみましょう。

監修:森永 有為子さん(公認1級ラジオ体操指導士)

防府市民のうち、『健康のために体を動かすよう心掛けている人』の割合は68.9%ですが、県内では13市中11位となり、割合が低い状況です。



平成29年度

「健康づくりに関する県民意識調査」より

『できる運動』から始めよう!

① 伸びの運動

まずは背筋を伸ばして
良い運動姿勢を作りましょう



② 腕を振って 脚の曲げ伸ばし運動

腕と脚を刺激して、全身の血行を
促進します



③ 腕を回す運動

肩こりの予防や
首の疲労回復につながります



④ 胸を反らせる運動

呼吸器官の働きを高めます



4つの運動だけでも効果を実感!
短時間で出来るので、一日の活動を
スタートするには最適!

問 健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会
事務局【市保健センター・☎24-2161】