

# 1日10分!! 体しゃっきり体操 (短縮版)

「スポーツ施設が遠い」、「天気が悪くて外に出られない」  
そんなときは家の中で体操してみませんか?

動画と一緒に体操したい方はこちら!

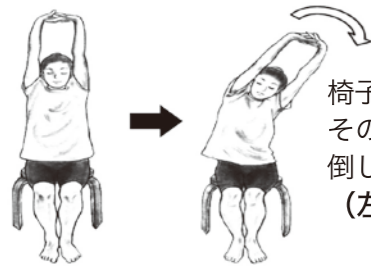
Q 体しゃっきり体操 youtube



## トレーニングのポイント

- 呼吸を止めず、10秒程かけてゆっくりと「いち・に・さん…」と数えながら行う
- 反動をつけず、気持ちよいところでストップ
- 伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行うと効果アップ
- 体調が悪い時・痛みがある時は無理をしない

### 1 体の横曲げ (上体と脇を伸ばします)



椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。  
(左右交互に2回)

### 2 胸張り (胸の筋肉を伸ばします)



腰の後ろで両手を組み、手を後ろに伸ばしながら胸を広げて伸ばします。  
(2回)

### 3 背中丸め (背中中の筋肉を伸ばします)



腰を後ろに倒したまま、両手を組み前に伸ばしながらおへそをのぞくようにして背中を丸めます。  
(2回)

### 4 太もも後ろ伸ばし (太ももの後ろ側の筋肉を伸ばします)



椅子に浅めに腰かけて、片方の足を前に伸ばし、手を左右膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま、上半身を前に倒します。  
(左右交互に2回)

### 5 片脚あげ (太もも前側の筋肉を鍛えます)



背筋を伸ばしてから、片膝を伸ばし、つま先を上げたまま脚を持ち上げる。  
(左右交互に2回)

### 6 スクワット (下半身の筋肉を鍛えます)



両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。  
(2回)

### 7 もも上げ (ももの前側の筋肉を鍛えます)



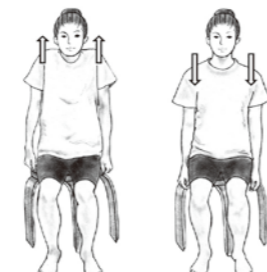
背すじを伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。  
(左右交互に2回)

### 8 ふくらはぎ伸ばし (ふくらはぎの筋肉を伸ばします)



椅子につかまり、片方の足を後ろに引いて、つま先を前に向けておきます。体重を前の足にかけながら、後ろの足のふくらはぎを伸ばして、その姿勢を保ちます。  
(左右各2回)

### 9 肩の上げ下げ (首から肩の筋肉をほぐします)

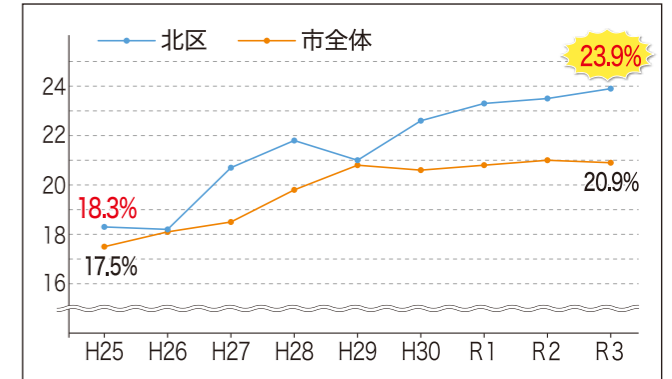


息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。  
(2回)

# 北区民の血糖値は上昇中! あなたは大丈夫?

北区では血糖値が高い人の割合が、平成25年から令和3年度の間で約5%も上昇しています。高血糖・糖尿病は放っておくと動脈硬化を進め、重い**合併症を引き起こす可能性**があります。

【受診者総数に対する血糖値所見の保有率※】



資料:新潟市国民健康保険 特定健康診査結果(平成25年度~令和3年度) 受診者総数に対する血糖値所見の保有率

※空腹時血糖が110mg/dl以上。ただし、空腹時血糖の値が適切に得られない場合はHbA1c6.0%以上、もしくはインスリン注射または血糖を下げる薬を服用(※空腹時血糖110mg/dlに相当する値)

## さらに!

**血圧・血糖・脂質の3項目全てで基準値を上まわった人の割合が高く、市内ワースト1位 葛塚中学校区 2位 光晴中学校区** となっています。

※平成30年度 新潟市国民健康保険、新潟県後期高齢者医療保険協会 けんぽ特定健診(健診) データより

## 予防・改善のために

### ✓ バランスよく食べる

1日3食

**主食**、**主菜**、**副菜** を揃えて食べることを目指しましょう。



**主菜**  
魚・肉・卵・大豆製品料理

**副菜**  
野菜・海藻・きのこ・いも料理

**主食**  
ごはん・パン・めん類

**主食** 炭水化物は体を動かすエネルギーとなる栄養素です。

**主菜** たんぱく質は筋肉などの体を作る材料となる栄養素です。

**副菜** ビタミン・ミネラル・食物繊維は体の調子を整えてくれる栄養素です。食物繊維は糖尿病などの生活習慣病の予防・改善効果も期待されています。野菜料理1日5皿を目標に食べましょう。

果物の目安は1日200g程度  
ミカンなら1日2個  
リンゴなら1日1個程度

そのほかに果物、乳製品も1日1回はとりましょう



乳製品の目安は  
ヨーグルトなら1日小カップ2個  
牛乳なら1日コップ1杯程度

✓ **満腹になるまで食べない**  
腹八分目を心がけましょう。

✓ **よく噛んでゆっくり食べる**  
早食いするよりも血糖値の上昇がゆるやかになります。食べ過ぎ予防にもつながります。

✓ **嗜好品(お菓子、ジュース、アルコールなど)を食べ過ぎない**  
菓子パンや甘い缶コーヒー、スポーツドリンクに含まれている砂糖にも要注意。