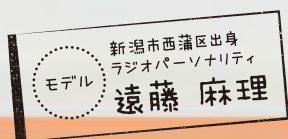




毎日続けられる

かんたん体操



裏面は
「にしかんやさいのレシピ」



1. 呼吸を止めずに自然な呼吸をくり返す
2. 動作はゆっくりと丁寧に行う
3. 椅子に座って行う場合は浅めに腰かけ、背筋を伸ばして行う
4. 床に座って行う場合は、腰の痛みを軽減するために
お尻にタオルを敷く。
5. 体調不良や持病・障害がある場合は
かかりつけの医師に相談し、安全に心がける



はじめに

西蒲区の健康寿命を延ばしたい！
にしかん健康プロジェクトはここから始まりました

脳血管疾患の
死亡が多い

脂質異常者が
多い

野菜の不足
塩分の多さ

運動習慣が
ないこと

毎日の忙しさの中でも、今、少し気にかけてほしい
10年後も20年後も健康で豊かな生活を送るために

血管を健康にするための食と運動の冊子です
幅広い世代の方の生活に役立ちますように



一食

食物繊維UP!

①野菜をもう1皿食べよう

カリウムで血圧コントロール

②減塩でしかもおいしい野菜料理

漬物・煮物以外で紹介

③身近な野菜でかんたん作り置き



一動

①畑仕事にスポーツに動けるからだづくり

腰・膝痛を予防

②筋力upで代謝もup

脂肪が燃える！ 糖も燃える！

③ストレッチで疲労をためない

はじめの一歩
一緒にふみだしましょう



西蒲区役所 健康福祉課 健康増進係
新潟市西蒲区巻甲2690番地1

TEL 0256-72-8380

みんなの体操

1

胸と背中ストレッチ ~深呼吸~

バストアップ



猫背予防



正しい呼吸

効果

猫背や反り腰の予防・改善に効果的です。
体操前のウォーミングアップに行いましょう。

[回数] 4回

基本姿勢



体操開発



高島 善史

Takashima Yoshifumi

NPOにいがた健康スポーツ
クラブマネージャー・
コンディショニングトレーナー



丸山 由紀

Maruyama Yuki

健康運動指導士・
NSCA認定ストレングス&
コンディショニングスペシャリスト

2 体側ストレッチ



くびれ



肩こり予防

キュッとしまった
ウエストに！

効果

わき腹の筋肉を活性化し姿勢改善やウエストの
ひきしめに効果的です。
肩の痛み(四十肩・五十肩・肩こり)の予防にもなります。

【回数】
左右各4回

基本姿勢



岩室
夏井のはざ木

イメージエリア

約600本のはざ木が保存されており、風になびく稲穂と、はざ木越しに見える山々の風景は越後平野ならではの絶景となっています。



椅子で Arrange



座って Arrange



代謝UP

✓ 姿勢改善 ✓ 腰痛・膝痛予防

先人館

イメージエリア

第36代横綱羽黒山政司をはじめ文学博士小柳司
氣太など、中之口出身の偉大なる先人たちの功
績が生い立ちなどから丁寧に展示されています。

效果

スクワットは全身の筋肉が働く万能エクササイズ。
「ねじり」と組み合わせで代謝もアップ！
正確な動きを身につけ膝・腰痛予防にも。

〔回数〕
各ポーズ1回
2～4セット

基本姿勢

\\ Pose /

① お尻を後ろへ
突き出すように
身体を沈め
手は右側へ

② 一度
を起こす

膝が
前に出すぎ
NG

×NGポーズ



膝痛の原因

3
今度は
身体を沈めながら
手は左側へ

\\ Pose /
3

みぞ"おちから
ねじるイメージ

\\ Pose /
4

6 右手で空気を
押しながら
左側へねじる

5
拍半
2回

7
拍手
1回

 椅子で Arrange

\\ Pose /
7

背筋を
伸ばして
上体を前に
傾ける

\\ Pose /

足裏全体で
床を押す

腰痛のある場合

正面でもOK

お尻と背中筋トレ

後ろ姿美人



ブリッと小尻



バランス向上

効果

脚を後ろに引いて身体を支えることで、お尻や背中筋の活性化に効果的です。

[回数]
左右各4回

基本姿勢

Pose / 1

片足を斜め後ろへ踏み出し
後足に体重をしっかりのせる
元氣よく腕も挙げて

背すじを伸ばす

グイ〜

Pose / 2

背すじを伸ばす

グイ〜

体重は
手を挙げた方の
後足へかける

体重は
手を挙げた方の
後足へかける

巻

上堰湯公園

イメージエリア



角田山から流れ込んだ水で生まれた上堰湯、そこに整備された公園です。一年を通して見事な花が咲きほこり、ウォーキングに最適な場所となっています。



椅子で Arrange



肩が痛い場合は
肘を曲げてOK

不安定なら手は
椅子についても
大丈夫



座って Arrange



肩が痛い場合は
肘を曲げてOK

不安定なら手は
床についても
大丈夫

NGポーズ



腰は
反らない



前かがみに
ならない

下半身の筋トレ

スッキリ美脚

✓ バランス向上 ✓ 膝痛予防

効果

前に踏み出した脚で体重を支えるため、下半身の筋力強化とバランス向上に効果があります。正しい足の接地で膝痛予防にも効果的。

【回数】
左右各4回

基本姿勢

視線は遠く

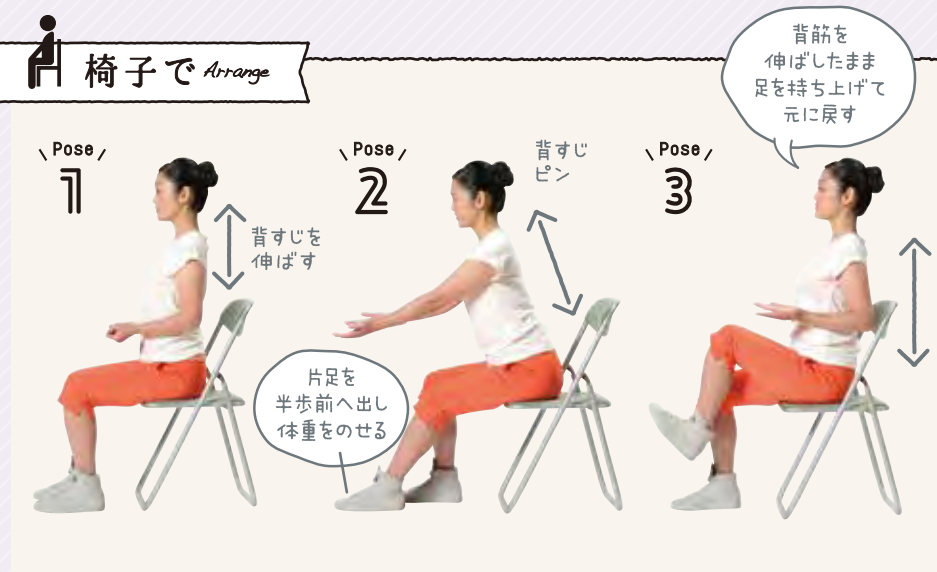


NGポーズ

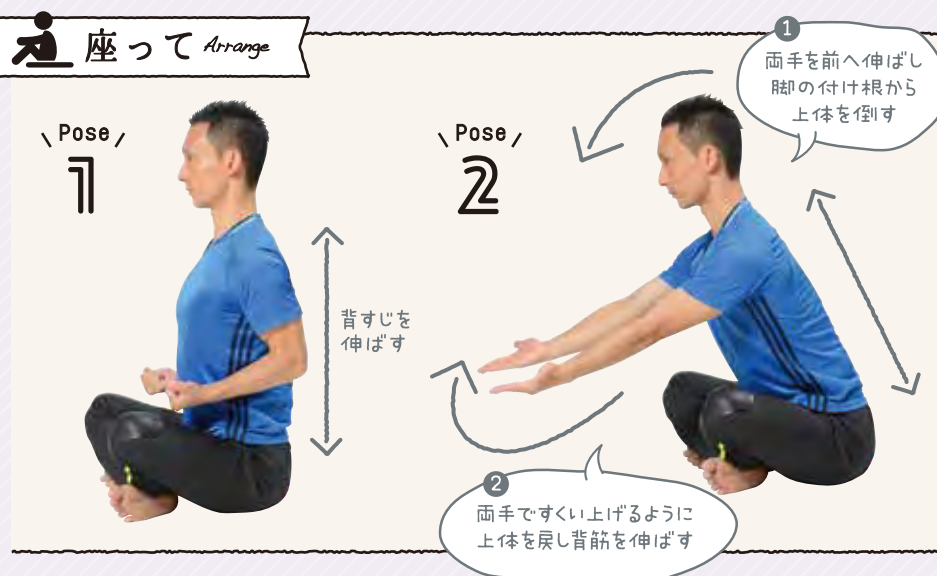
膝が前に出すぎNG



椅子で Arrange



座って Arrange



巻

角田山灯台登り口



角田山登山コースは7つあり、中でも灯台コースは、越後七浦の海岸線や佐渡・米山を望むことができ、随一の眺望と言われています。

イメージエリア



ウォーキング



有酸素運動の基本



体脂肪燃焼!

正しい
ウォーキングの
姿勢

効果

日常生活で必要不可欠な歩行姿勢を正すことは、
膝・腰痛予防にもつながります。
「正しいウォーキングフォーム」を身につけましょう。

基本姿勢



NGポーズ



西川 ふれあい公園

西川のほとりにある親水公園。水の広場や芝生
広場、曽根代官所をモデルにした「だいの家」
などがあり、季節の花とともに楽しめます。



椅子で Arrange



座って Arrange



下肢のストレッチ



膝痛予防



疲労回復

むくみの
予防・改善

効果

1日の終わりや体操後に行うことで、
むくみの予防・改善や疲労回復に効果的です。

【回数】
左右各1回

基本姿勢



渦東

みやま砦

イメージエリア



渦東地区遊学館のすぐそばに建つ砦。頂上に登れば、越後平野を一望することができます。夏には泥んこカップ、冬には鴨ねぎまつりが開かれます。



椅子で Arrange



座って Arrange



股関節のトレーニング



膝痛・腰痛予防



下腹の引きしめ

ヒップアップ

効果

正しい股関節の動きは膝・腰痛予防にとっても重要です。
正しい動作でお尻を働かせ、きれいで安定した
「基本の動き」を身につけましょう。

[回数]
1回

基本姿勢

、Pose /
1

お腹を
ぺたんこに

目線は
やや前方へ

、Pose /
2

膝は
軽く曲げる

脚の付け根から
おじぎするイメージ

背すじを伸ばす



椅子で Arrange

脚の付け根から
おじぎ

背すじを
伸ばす



座って Arrange

脚の付け根から
おじぎ

背すじを
伸ばす

NGポーズ

背中丸め
NG

あごの
上げすぎ
NG

背中反りすぎ
NG

岩室・巻

ホタル

イメージエリア

清新な水が豊富な西蒲区では、6月初旬から下旬にかけてホタルを見ることができます。ホタルの光が織りなす幻想的な時空間を楽しみましょう。

ウォーキングMAP



歩いて西蒲区

めぐると

詳しくは、西蒲区役所健康福祉課健康増進係
TEL 0256-72-8380

岩室地区 MAP



巻地区 MAP



中之口地区 MAP



潟東地区 MAP



西川地区 MAP

