

裏面は
「にしかんやさいのレシピ」



ウォーキング
MAP
めぐるーと
付

毎日続けられる

かんたん体操



新潟市西蒲区出身
ラジオパーソナリティ
モデル 遠藤 麻理

体操を
始める
前に

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、お尻にタオルを敷くなど腰への負担を少なくして行う
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

- ① 野菜をもう1皿食べよう 食物繊維UP!
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重かけるからだづくり 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~

バスタップ



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認定ストレンクス&
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!



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。

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



Pose / 1

指先は力を入れず自然に

Pose / 2

身体を斜め上に伸ばし、5~10秒保つ

手を挙げた方の足を一歩後ろへ

手を挙げた方の足を一歩後ろへ

椅子で Arrange



肩に痛みのある場合



座って Arrange



スクワット & ねじり

- ✓ 姿勢改善
- ✓ 腰痛・膝痛予防

代謝UP

中之口

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。

効果

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」と組み合わせると代謝もアップ！
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



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 一度体を起こす



膝が前に出すぎ NG

NGポーズ



3 今度は身体を沈めながら手は左側へ



椅子で Arrange



腰痛のある場合



お尻と背中筋トレ

後ろ姿美人

- ✔ プリットと小尻
- ✔ バランス向上



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。

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

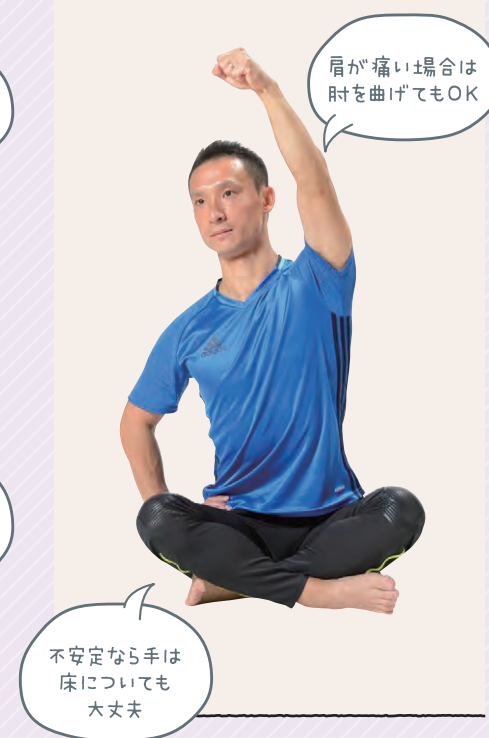
基本姿勢



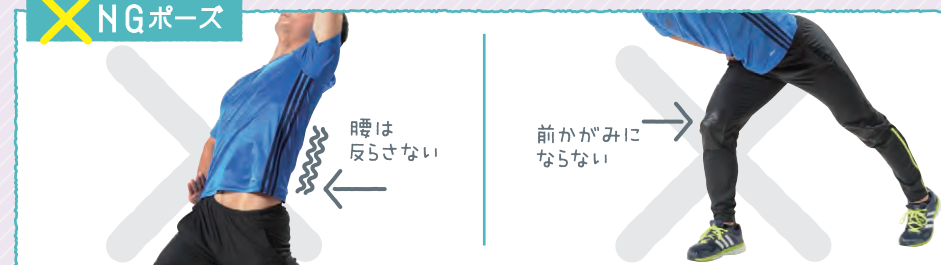
椅子で Arrange



座って Arrange



NGポーズ



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

視線は遠く

背すじを伸ばす

膝はつま先より前に出ない

片足を前に踏み出しながら手のひらを上に向け両腕を前方へ伸ばす

膝が前に出すぎNG

立っている脚でバランスをとる

肘を後ろへ引きながら足を持ち上げて元に戻す

椅子で Arrange

背すじを伸ばす

背すじピン

背筋を伸ばしたまま足を持ち上げて元に戻す

片足を半歩前へ出し体重をのせる

座って Arrange

背すじを伸ばす

両手を前へ伸ばし脚の付け根から上体を倒す

両手ですくい上げるように上体を戻し背筋を伸ばす

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、随一の眺望とされています。

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

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、曾根代官所をモデルにした「だいろの家」などがあり、季節の花とともに楽しめます。

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



椅子で Arrange



座って Arrange



7

下肢のストレッチ

- ✓ 膝痛予防
- ✓ 疲労回復

むくみの
予防・改善

潟東

みやま砦

イメージエリア



潟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。

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



椅子で Arrange



座って Arrange



股関節のトレーニング

ヒップアップ



膝痛・腰痛予防

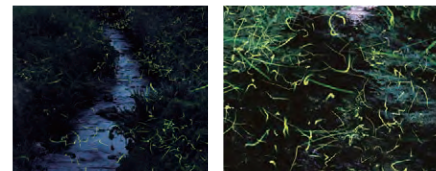


下腹の引きしめ

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。

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



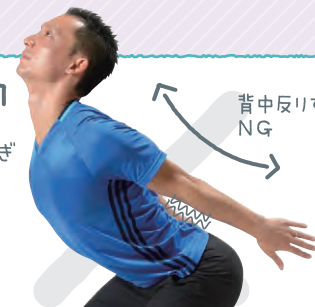
NGポーズ

背中丸め
NG



あごの
上げすぎ
NG

背中反りすぎ
NG



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

天神山林道コース
距離/約4.9キロ 歩行時間/約72分

良寛田中の松コース
距離/約3.1キロ 歩行時間/約45分

巻地区 MAP

巻ふれあいウォーキングコース
距離/約2.7キロ 歩行時間/約33分

矢川ふれあい公園ショートコース
距離/約1.6キロ 歩行時間/約21分

中之口地区 MAP

ロングコース
距離/約4.9キロ 歩行時間/約58分

ミドルコース
距離/約2.8キロ 歩行時間/約33分

ショートコース
距離/約1.4キロ 歩行時間/約17分

潟東地区 MAP

桜並木コース
距離/約3.0キロ 歩行時間/約32分

旧道&大げやきコース
距離/約3.2キロ 歩行時間/約35分

西川地区 MAP

ロングコース
距離/約5.0キロ 歩行時間/約60分

ミドルコース
距離/約3.3キロ 歩行時間/約40分

ショートコース
距離/約2.0キロ 歩行時間/約25分