

腰痛・肩痛を予防しよう～正しい姿勢でより楽しく・より美味しく～

本日のテーマ ①筋肉を整える ②筋肉を動きやすくする ③筋肉を総合的に動かす

いきいきライフの運動 三本柱

『筋肉リセット』

『筋肉アクティブ』

『有酸素性運動“ニコニコペース運動”』

コンディショニングとは

身体の調子を“Good Condition”に整える体操で、リセットコンディショニングとアクティブコンディショニングがあります。

●リセットコンディショニング

脱力と小さなゆらぎで、

使い過ぎの筋肉の弾力を取り戻し、骨配列を整える

●アクティブコンディショニング

使えていない筋肉を再教育し、

姿勢の再現性と身体のスムーズな動きをつくる

肩

- ①首Yes/No ②首ゆらゆら
- ③肩ブラ ④前屈肩ブラ ⑤肋間さすり
- おまけ: (仰臥位) わきの開閉+腕クルクル

- ①呼吸でコアトレ
- ②肘の背面引寄せ
- おまけ: 肩伸展、肩外旋、肩内転

腰

- (仰臥位) ①前ならえで肩トントン
- ②膝を持って立て揺らし ③膝を立てて横揺らし
- おまけ: (立位) 前屈回旋

- ①呼吸でコアトレ
- ②うつ伏せ呼吸+何かちょうだい

足

- ①足首回し(指分け、足裏開き、かかと揺らし)
- ②膝クルクル・トントン

- ①呼吸でコアトレ ②かかとお尻タッチ
- ③かかを閉じてつま先立ち

ニコニコペース運動とは

特徴は、安全と効果の両立。運動強度は、最大能力の50%強度と軽めだが、効果を出すには十分な刺激

●ニコニコペースの効果

心臓

心臓の筋収縮は、ニコニコペースで最大心臓の弛緩時に十分な休息があり安全心臓リハビリテーションの運動としても採用

血圧

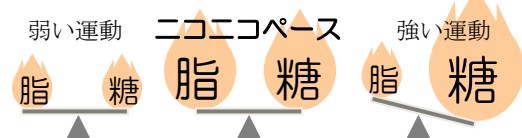
高血圧の原因は血液の多量、血管の収縮・緊張ニコニコペース運動は、余剰な水分を体外排出血管を拡張し、ホルモンや神経の働きが高まる

血糖

糖を細胞に取り込むにはインスリンが必要ニコニコペース運動はインスリンが不要そのため、すい臓を休めることができる

脂質

HDL-cがLDL-cを抜き取り、動脈硬化を予防



身体を総合的に動かす

ウォーキング : ①ややきつい ②かかと接地 ③後方へ蹴る ④目線は100m先 ⑤腕振りは自然に

スロージョギング: ①楽である ②拇趾球接地 ③蹴らない ④目線は100m先 ⑤腕は振らない

カラダを整え 正しく動き ニコニコペース運動で 楽しく働きましょう！

① おしり



膝の裏を両手でかかえ、
膝を胸に近づけます。

反対側も行います

② こし・おしり



右手で左膝を押さえ、
左手は背もたれを持ちます。
左にひねり、後ろを向きます。

反対側も行います

③ 太もも前



右向きに座り、左脚を後方へ
開きます。

上体は真っ直ぐ起こします。
反対側も行います

④ 太もも後ろ



浅めに座り、右脚を前に伸ばし
ます。両手を太ももに添え、
上体を前に倒します。

反対側も行います

⑤ 太もも内側



脚を左右に大きく開きます。
膝が内側に入らないよう手で
押さえ、上体を前に倒します。

⑥ おしり



右足を左太ももの上に乗せます。
背すじを伸ばし右膝を外に開い
たまま、上体を前に倒します。
反対側も行います

⑦ 体幹



両手を組み、手の平は下にして
背伸びをします。

⑧ 体側



右手で左手首を持ち、
右斜め上に背伸びをします。

反対側も行います

⑧ 胸



両手を背面で組み、胸を開きます。肘を伸ばすように手を下げ、視線は斜め上にします。

⑨ 肩・腕



左腕を伸ばし上体に近づけ、左肘を伸ばしたまま、右腕で左腕をさらに引き寄せます。
反対側も行います

⑩ 二の腕



左腕をあげ、背面に手を下ろします。右手で左肘(または手首)を持ち、左腕を下げます。
反対側も行います

⑪ 肩・肩甲骨周辺



手を肩付近に添え、肘で円を描くようにゆっくり回します。

前方回転5回、後方回転5回

⑫ 肩周辺



腕の力を抜き、肩を引き上げ
3秒保持し、脱力する。

反復回数5回程度

⑬ 首のうしろ



背すじを伸ばしあごを引き、
両手を頭の上に乗せます。
わきは閉じ、腕は脱力します。

⑮ 首のよこ



頭を右に傾け、右手を乗せます。
左腕を下げ、左の耳と肩の距離
を遠ざけます。

反対側も行います

⑯ ふくらはぎ



椅子から立ち上がり、背もたれに手を
添えます。右足を後ろに引き、かかとを
床につけます。足先は正面に向けます。

反対側も行います