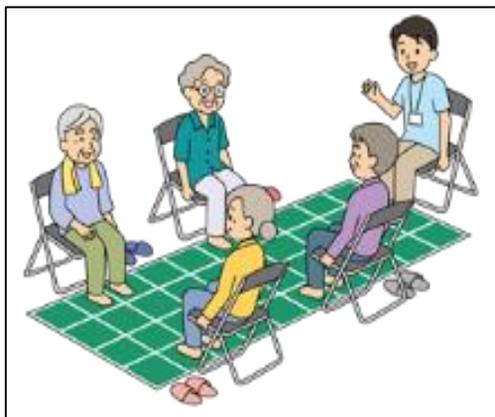


自宅で出来る通いの場

スクエアステップ スロージョギング教室

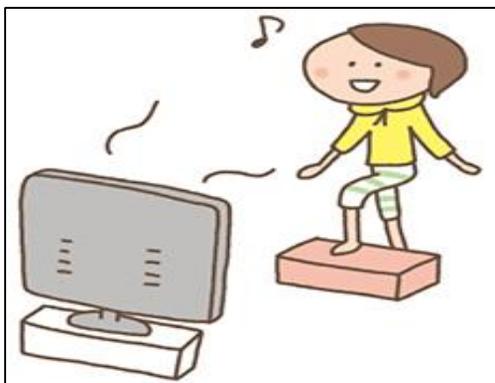
家でじっとしていると、血流が悪くなり、なんとなく重だるい感じになります。スクエアステップは、専用マットのマス目を踏んで、転倒予防・認知症予防の運動です。自宅では、マス目があるつもりで足を動かしましょう！



好きな音楽に合わせて
(5～10分から始めて)

椅子に座って

- ・足踏み
- ・つま先・かかと上げ下げ
- ・前(右足)・前(左足)→
戻す(右足)(左足)
- ・横(右足)・横(左足)→
戻す(右足)(左足)
- ・肘と膝触る(腰ひねる)



スローステップ
台を昇ったり降りたり
(筋トレにもなる)

室内スロージョギングやってみよう

歩くスピードでゆっくり走る。もしかしたら早歩きよりもゆっくり。平成天皇ご夫婦も行って有名になりました。歩くよりもエネルギー消費量多く、楽なペースで続けられ脚の筋肉を鍛えることができます。廊下やタタミ1畳あれば出来ます。



走り方のコツ

- ・15秒間で45歩以上
- ・歩幅は、小さく10cmくらい
- ・小刻みに走り、必要以上に飛び跳ねない
- ・かかととはつかず足の付け根で 着地
- ・5～10から始めて
- ・スロージョギングとウォーキング交互でも良い



運動の後は 足のお手入れをしましょう



ふくらはぎのストレッチ

- ・足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばす
- ・つま先は、真っ直ぐに向け伸びて気持ちのいい所で止める(10秒~20秒)



テニスボールでほぐす



指で押す

通いの場登録講師 依田彰子

健康運動指導士

スクエアステップ指導員

ノルディック&ポールウォーキング指導者

(昨年度 塩沢地区・鳥井原地区指導)

