



冬を元気にのりきろう



作業前に準備体操をしよう

寒いと体に無意識に力が入って、筋肉がこわばってしまいます。血流も悪くなって、筋肉が硬くなってしまいます。だから、突然激しい運動をすると、肉ばなれや筋断裂を起こしやすいと言われています。事故やケガを防止するために、いきなり動かず、作業前には必ず準備体操をしましょう。

作業前の数分足らずを体操の時間に充てるだけで、ケガの確率が変わります。安全に心掛けて、寒い冬も元気に乗り切りましょう。

オススメの体操

★ラジオ体操

★その場かけ足

★肩甲骨ストレッチ



裏面も参考にしてください

肩甲骨ストレッチ

◆左右の肩甲骨を寄せる。手を組んだまま肩を上げる下げるを10回。



後ろ

◆肩に手を置き、肩を前に10回ゆっくりとまわす。後ろに10回まわす。



前



転倒を防ぐため、“足の指”に注目

みなさんご自身の足の指を確認してみてください。まっすぐに立った状態から、前方の物を取ろうと手を伸ばして重心を前方へ移動してみてください。足の指がグッと床をつかむように働いているのが分かります。

立位や歩行時によろけたり、つまずいたりした時、足の指の力をうまく働かせ、グッと踏ん張ることで転倒を予防することができます。

転倒予防の一つとして、日々のちょっとした時間を使って、足指トレーニングを継続し、転倒を予防しましょう。

足の指を動かそう



タオルの引き寄せ



ビー玉つかみ



じゃんけん

グー

パー

チョキ

図解

けんぽ体操「スマートレ」



スマートレのポイント

- ①動作は正しく、ゆっくりと！
- ②息は鼻から吸って、口をすばめて吐き出します！

1 呼吸運動 3～5回

呼吸の運動療法でも使用されています



- ①両手を頭の後ろで組み、肘を外に開きながら、息を吸います。
- ②肘を閉じながら、息を吐き、体を前に曲げます。

★動作は徐々に大きくしていきます。

2 肩の運動 3～5回

肩甲骨の動きを実感して！肩こりにも効きますよ



- ①左右の拳と肘を前に合わせます。
- ②息を吸いながら、両腕を頭上に伸ばし、手の甲を合わせます。
- ③息を吐きながら、拳を内に向けて体側に下ろし、腕を閉じます。

★肘をできるだけ伸ばしましょう。

3 肩と脇のストレッチ 3～5回ずつ



- ①左拳を内に向き、上に伸ばします。
- ②右手を頭の後ろに回して左腕を持ち、肩から腕を吸います。
- ③体を右側に倒しながら、ゆっくりと息を吐き、元に戻ります。
- ★伸ばした肘を曲げないでください、繰り返し行います。
- ★足を広げるほど効果があります。

4 ねじりの運動 3回ずつ

股関節の変形防止の効果があります



- ①両足を大きく開き、手を腰に置き、中腰になります。
- ②右手で右膝の内側を押し、右足を前に出しながら体をねじり、息を吐きます。
- ③息を吸いながら中腰に戻り、左足を前に出しながら体をねじり、息を吐いて立ち上がります。

★腰が低いほど効果は高まります。

5 ハンマースイング 3～5回

肩・腰・膝痛防止の効果があるエクササイズです



- ①両手を組み合わせ、息を吸いながら頭上に腕を伸ばします。
- ②膝を曲げながら腕をゆっくりと振り下ろし、息を吐きます。
- ③体を曲げ、手を後ろに伸ばします。
- ★腰が低く、背中が水平になるほど効果は高まります。
- ★必ず膝を曲げながら行ってください、膝を伸ばしたまま行うと痛みが生じることがあります。

6 大きな足踏み 10～20回

★タボ解消と転倒防止の効果があります



- ①手を前後に大きく振り、ゆっくりと大きな足踏みを行います。
- ②呼吸は動作に合わせて、ゆっくりとします。
- ★太ももを高くあげ、手を大きく振るほど効果は高まります。
- ★上げた足をゆっくり下ろすと肩荷が重くなり、痛みそうになったときに膝に当てる力が続きます。

7 Tスクワット 3動作を3回ずつ



- ①胸を前に出し、足を大きく開いて立ちます。
- ②膝の上に押し上げながら中腰になり、息を吐き、開始姿勢に戻ります。
- ③膝を左右に押しながら中腰になります。
- ④膝を前に押しながら中腰になります。

★胸と膝の動きを合わせましょう。

8 平泳ぎの運動 3～5回

転倒防止の効果があります



- ①胸を前に出し、足を開いて立ちます。
- ②平泳ぎの動作から手を腰にあてます。
- ③あごを引き、軽く体を後ろに反らせます。

★手は大きく水平に開きましょう。

9 太もも裏側のストレッチ 左右2回ずつ



- ①両足を大きく開き、手を膝に置き、中腰になります。
- ②左膝を曲げながら右膝を伸ばし、息を吐きます。
- ★伸ばした側のつま先は天井に向けず。
- ★息を吸いながら中腰に戻り、反対側も行います。

10 太もも前側のストレッチ 左右2回ずつ



- ①左手で壁や机を持って体を支えます。
- ②右膝を曲げながら右手で足を持ち、太ももの前を伸ばします。
- ★腰をできるだけ伸ばしましょう。