

こもの体操No.4で上半身を鍛えましょう!



胸筋や腹筋、背筋などの上半身の筋肉を鍛えることで、体幹が安定します。身体のバランスをとるためには上半身の筋肉が重要です。

上半身を鍛えるといいことがたくさん!

・姿勢がよくなる

背骨を支える筋肉が高まることで巻き肩や猫背が改善します。



・腰痛や肩こりが改善する
筋肉がほぐれ血流が良くなることや、姿勢が改善することで腰痛や肩こりの改善につながります。



・疲れにくくなる

身体の軸となる体幹の筋肉が高まり、荷物を持つなどの動作を行うときにも力を発揮しやすくなります。



・太りにくくなる

筋肉量が増えることで基礎代謝が高まり、消費されるエネルギーが増えるため、太りにくくなります。



・尿漏れや便秘の改善

骨盤底筋を鍛えることで必要ときに力めるようになります。

体操のポイントを確認し、これらの効果をイメージしながら取り組むことで効果が得られやすくなります。

“今どこの筋肉を鍛えているか”意識することも効果アップにつながります!

菟野町役場 健康福祉課 健康づくり係



(一社)菟野町観光協会 公式PRキャラクター こもしか

R4.4 作成



こもの体操で



健康寿命を延ばしましょう!

みなさん、平均寿命と健康寿命の違いをご存知でしょうか。健康寿命とは、介助を受けず自立して生活できる期間のことです。楽しく充実した人生を送るために、健康寿命を平均寿命に近づけることは非常に重要です。

平成30年 健康寿命と平均寿命(菟野町)

	健康寿命	平均寿命
男性	79.7歳	81.8歳
女性	83.0歳	88.3歳

約2年の差 (男性)
約5年の差 (女性)

資料: みえの健康指標・健康寿命



からだを動かすと、良いことがたくさん!

運動は健康寿命を延ばすための有効な手段の1つです。足腰の筋力アップにも効果的な、こもの体操に取り組んでみませんか。その他ウォーキングなどの有酸素運動も効果的です。みなさんの毎日の生活に合った方法で運動を取り入れましょう。

認知症、生活習慣病、ロコモ[※]うつ のリスクを下げ、健康寿命の延伸につながります!

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節、筋肉の衰えにより、寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のこと。

運動は何歳から始めても効果があります!
「いま」の健康づくりで「未来」の健康も保ちましょう!



