

安心・安全に運動するための注意点

- ✓ 心臓病、脳卒中、腎不全などの既往歴、腰痛や膝痛などの障害がある場合は、**主治医と相談**してから始めましょう。
- ✓ けがや疲労の予防のため、運動前後のストレッチなどの**準備体操・整理体操**を行いましょ
- ✓ 血圧が高い人は**運動前に血圧測定**を行いましょ
- ✓ その日の**体調に合わせて運動量を調整**しましょ
- ✓ 運動中に強い痛みがあった場合には、**運動を中止**しましょ
- ✓ **こまめな水分補給**を忘れずに行いましょ



自分にあったプランを立てて体重をコントロールしましょ冊子より抜粋

ケガ予防のストレッチ

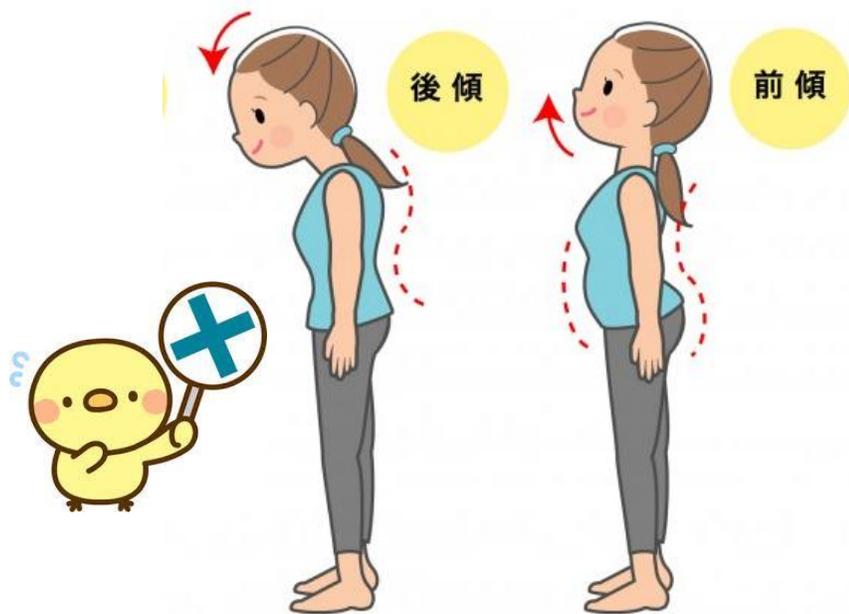
運動習慣のなかった方が急にカラダを動かすと、ケガをするリスクが高まります。

最初に取り組みたい「ケガ予防のストレッチ」を紹介します！

ケガ予防のストレッチ 動画（5分30秒）  <https://youtu.be/LOjM7TAbr-w>

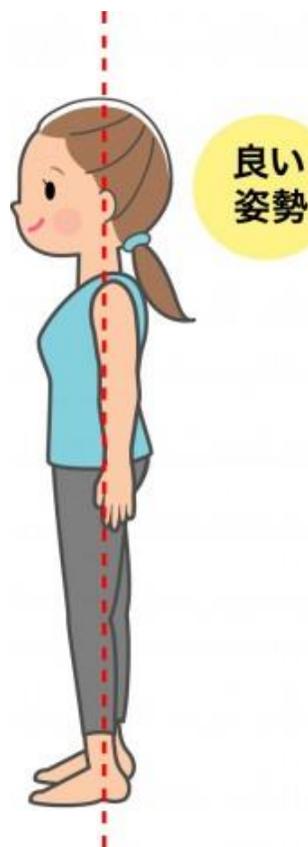
※社内のネットワークに影響があるため、スマホ又はご自宅のネットワーク環境にてご視聴ください。

これはNG



猫背やそり腰になり、
ラインがゆがんでいる

スマホで横向きの全身の写真撮って、
客観的に確認して頂くこともできます



「耳たぶ」「肩」「股関節」「膝頭の後方」
「外くるぶし」の5点のラインが一直線に
なっているか確認する

足を腰幅に開き壁に
頭・背中・かかとをつけて立つ

正しい姿勢をチェック

ケガ予防のストレッチ

腰を守る立位でのストレッチ4種目

①肩を上下に動かす 5回



- ①息を吸いながら両肩を上げ、息を吐きながら両肩を下げる
- ②5回繰り返す

お腹に力を入れて
肩で体幹を引っ張り上げる！

②ひじを上げて横に開く 5回



- ①こぶしを軽くにぎり、ひじを曲げて腕を肩の高さに上げる
 - ②息を吐きながらひじを後ろに引き、胸を広げて肩甲骨を寄せる
 - ③吸いながら元にもどる
- 5回繰り返す

③ひじを開いて閉じる



- ①腕を肩の高さに上げ、ひじを90度に曲げてガッツポーズ
 - ②息を吐きながら顔の前でひじを合わせる
 - ③吸いながら元にもどる
- 5回繰り返す

④Vサインのポーズ



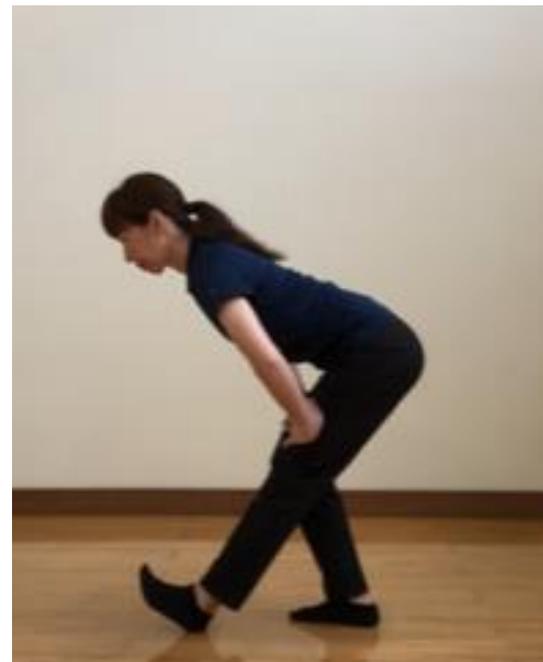
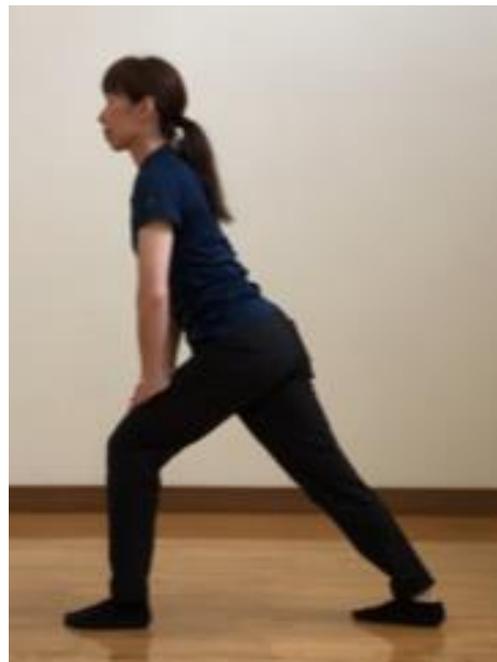
- ①息を吸いながら腕を斜め上に上げ、V字をつくり胸を開く
- ②息を吐きながら腕を下ろして、身体の前で交差させ背中を丸くする
- ③5回繰り返す

ケガ予防のストレッチ・仕上げのストレッチ2種目

仕上げに腰からふくらはぎの筋肉、股関節をしっかりと伸ばしましょう！
それぞれ30秒ずつ足の前後をかえて行います

ふくらはぎのストレッチ → 腰・背中・太もも裏のストレッチ

- ①足を前後に開いて立ち、前のひざを軽く曲げ
両手を太ももの上におく
- ②背筋を伸ばして前の足に体重をかける
- ③後ろ足はかかとを床につけ、ひざの裏側を伸ばす
(30秒)



- ①後ろ足を半歩前に出して、後ろのひざを曲げてお尻を後ろに引く
- ②前側にかけていた体重を後ろに移す
- ③前のひざを伸ばし、つま先をあげる
(30秒)

このストレッチは、運動後のストレッチにもお勧めです

[健保レター100号]筋トレにチャレンジ！

週に2回・5種目10回×1セットから始める！目標3セット！

今まで運動をしていなかった身体を急に動かすと筋肉や靭帯を痛める可能性があるので、無理せず自分のペースで身体の調子確かめながら行ってください。

筋トレ5種目 動画 (9分)  <https://youtu.be/gqi0Rn5qARU>

※社内のネットワークに影響があるため、スマホ又はご自宅のネットワーク環境にてご視聴ください。



- 運動中にこんな症状が出たら運動を中止する
 - ✓ 息が苦しくなった
 - ✓ 膝や腰などの関節や骨に強い痛みがある
 - ✓ 吐き気やめまいがある

筋力トレーニングを始める前の3つの注意点

- ①水分補給をこまめにとる（水・麦茶でOK）
- ②体調が悪い時や痛みを感じる時はトレーニングを休む
- ③トレーニング中に室内の温度が高いと感じたらすぐに室温を調整する

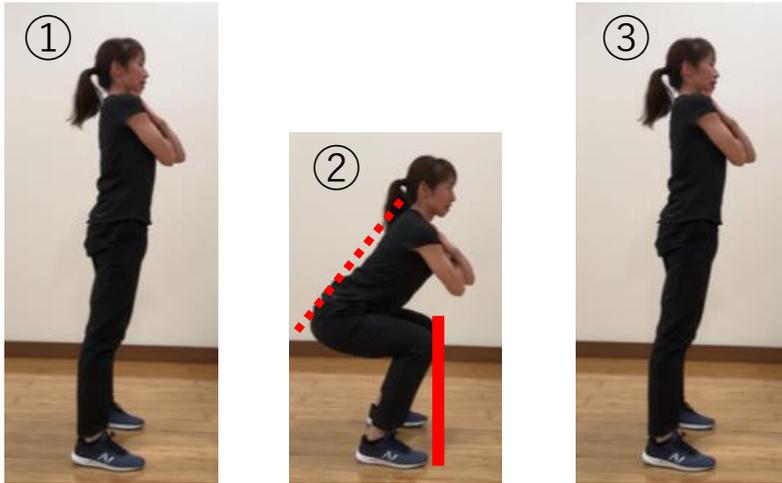
参考資料：自分にあったプランを立てて体重をコントロールしましょう

JSR健康保険組合

[健保レター100号]筋トレにチャレンジ！・筋トレ5種目

①スクワット 10回

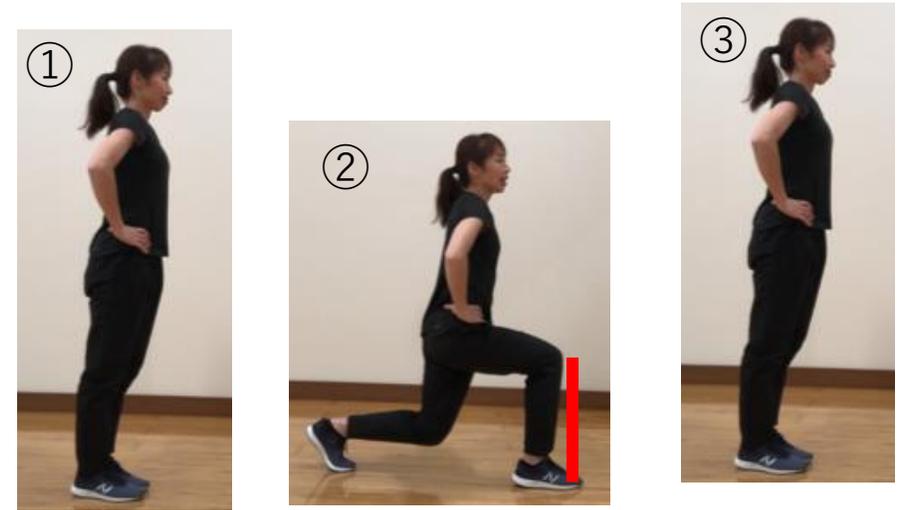
- ①足を腰幅に開き、両手を胸の前で組みます
- ②息を吸いながらお尻を少し突き出すように脚が床と平行になるまでしゃがみ1秒静止します
- ③息を吐きながら立ち上がります



ひざがつま先よりも
前に出ないように
気をつけます

②レッグランジ 左右交互10回

- ①両足をそろえて立ちます
- ②息を吸って一步前に踏み込み、吐きながら元にもどります



ひざがつま先よりも
前に出ないように
気をつけます

※自分の筋力に合わせて、無理せず行いましょう。痛みがある時は運動を中止してください。

[健保レター100号]筋トレにチャレンジ！・筋トレ5種目

③ バランス 左右交互10回

- ①両手と右足を上に上げます
- ②両手を右ひざの上におき、上下に3秒力比べ
※手でひざを押し、ひざで手を押し返します

- ③両手で右ひざを10秒抱えます
- ④右足首を持ち太もも前のストレッチ10秒（左足も同じ）



足首を持つのが
きつい方は、
くつのかかとか
ズボンを
持ってください

マルチコンポーネント身体活動

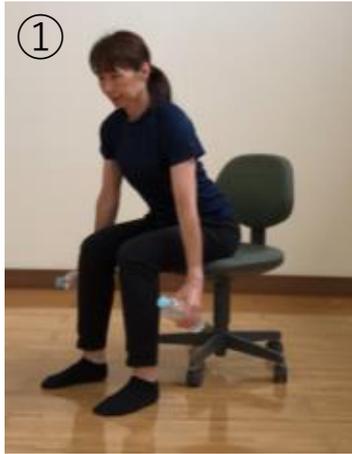
機能的なバランスと筋力トレーニングを重視した多様な要素を含む身体活動

※自分のバランスと筋力に合わせて、無理せず行いましょう。バランスを崩し、危ないと思ったらすぐに足を下げます。

[健保レター100号]筋トレにチャレンジ!・筋トレ5種目

④ 背中トレーニング 10回

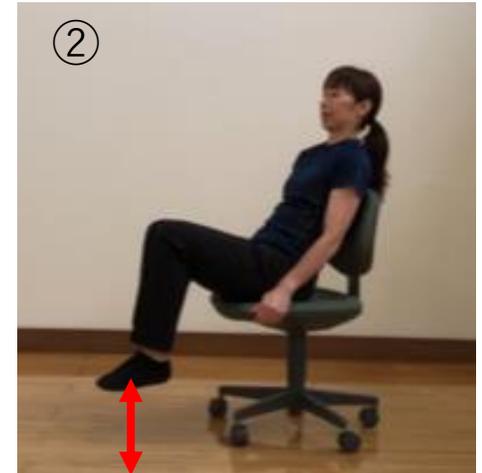
- ①ダンベル (500mlのペットボトル) を持ち、正面を向いて椅子に座ります
身体を少し前に倒し、手を下ろします
- ②息を吐きながら肩甲骨を寄せ、ひじを後方へ曲げます
息を吸いながら元に戻ります



肩甲骨の動きを
良くすることができます

⑤ 腹筋 10回

- ①椅子に浅く腰をかけて、背もたれに寄りかかり、両手で座面をつかみます
- ②両足を前に出し、息を吐きながらゆっくりと床から10~15cm程度両足を持ち上げます
- ③息を吸いながら元にもどります



息を吐きながら腹筋を意識する

※自分の筋力に合わせて、無理せず行いましょう。痛みがある時は運動を中止してください。