



Karada Update 通信

はじめまして！セントラルスポーツです！

令和6年2月8日に、セントラルスポーツ(株)と弘前市は、「健康都市弘前」の実現に向けた連携協定を締結しました。セントラルスポーツ(株)では、『0歳から一生涯の健康づくりに貢献する』を経営理念に掲げており、これらのノウハウと実績を生かし、弘前市と連携して継続的に取組を推進していきます。

その取組の一環として、「あと10分、今より多く体を動かすこと」につながる健康情報などをお届けする「karada update 通信」を隔月（予定）で発行します。

ところで、10分間というと、どれぐらいの運動量になるのか、皆さんはご存じですか？

私たちの日常生活で必ず出てくる「歩行」に置き換えてみると、速度や歩幅により変動はあるものの、10分歩くと約1,000歩になります。

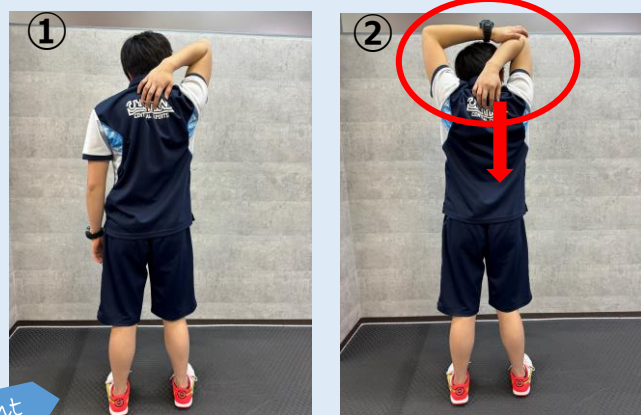
厚生労働省は、1日8,000歩を目標歩数としています※が、このうちの1,000歩をなんと10分間で達成できてしまうのです！

家族、仕事、趣味等に没頭すれば人生はあっという間ですが、何事かに没頭するためには『健康であること』が大前提となります。「あと10分！」を意識することで健康力が高まると聞いたら、そう！もう動きだしたくなってますよね！

運動以外で体を動かす機会や環境は、身の回りに「意外と」たくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみてください。

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）

二の腕（上腕三頭筋）のストレッチ



point

- ★片手を背面に持っていき、逆手でひじを矢印方向へ軽く押す。
- ★片手15秒～30秒、左右1回ずつで効果あり！
- ★背中をかく動作にひと手間加えて一石二鳥！
- ★椅子に座った状態でもストレッチできます。

おしり（大殿筋）のストレッチ



point

- ★足を組む動作に少し変化を加えて、くるぶしから足首をひざ～もも前付近に乗せ、背筋を伸ばして体をやや前方に倒す。
- ★片足15秒～30秒、左右1回ずつで効果あり！
- ★普段、足を組むことが多い方は、少しアレンジさせるだけで筋肉は大喜び！

まずは、「あと10分」を習慣化するための第一歩として、庭の手入れをしながら、テレビを見ながら、お昼休憩をしながら、お友達と談笑しながら、これを食べたら太るかしらとコンビニでふと考えながら、お風呂でポーっとしながらなど、「ながら運動」から始めてみてはいかがでしょうか？

「ながら運動」として、今回ご紹介する二の腕、おしりのストレッチは座りながらでもできるのでオススメです。

千里の道も一歩から！1日24時間は1440分！このうちのわずか10分に向き合っ、て、「他のことを楽しみながら」健康づくりをスタートしましょう！

令和6年2月8日発行
発行 セントラルスポーツ株式会社
セントラルフィットネスクラブ弘前店
(TEL 0172-35-1611)
弘前市企画課 (TEL 0172-26-6348)