

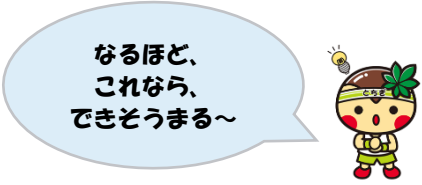


安足健康 Net 通信 vol. 22

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控える方が増えてきているのではないのでしょうか。このような中、外出しないことによる運動不足や生活習慣病の発症、精神面の悪化など、様々な影響が見られています。今回は家庭や職場でできる簡単な筋トレなどを紹介します。

わずか5分でできる！簡単筋トレ

準備は不要！お手軽筋トレです。デスクワークが多い方、運動するのが苦手な方にもおすすめです。



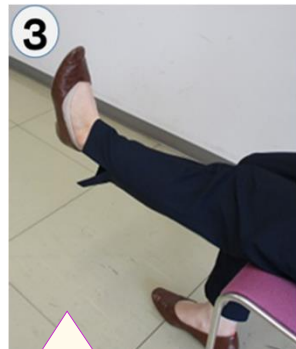
LEVEL1 足上げ・・・足先の血流改善！むくみや冷え性の改善にも！



1 椅子に深く腰掛けます。



2 片足をまっすぐ伸ばします。



3 3秒で、つま先を手前に曲げます。



4 3秒で、戻します。③④を繰り返します。

左右の足を交互に、自分のペースで行いましょう。

LEVEL2 大腰筋(インナーマッスル)トレーニング

・・・おなか周りを引き締めて、ロコモ予防、アンチエイジング！



1 椅子の横をつかんで、上半身を少し後ろに倒します。



2 息を吐きながら、3秒で、膝を胸に引きつけます。



3 3秒で、戻します。②③を繰り返します。



背中を丸めない！

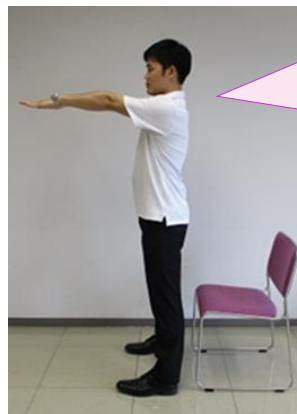
左右の足を交互に、自分のペースで行いましょう。

LEVEL3 スクワット・・・“老化は足から”。足腰を鍛えて、頑丈な体づくり！

◎立ち方



足を肩幅に開いて、両手を前に伸ばします。



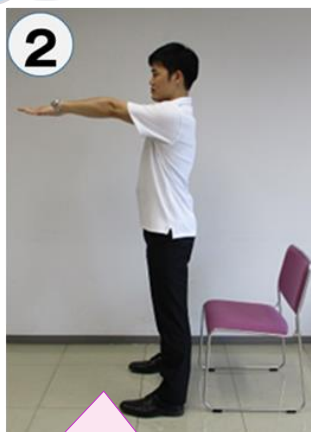
背筋をまっすぐに伸ばします。

◎スクワット

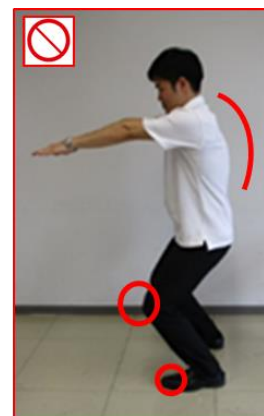
敬回で効いてきますよ。



3秒で腰を落とします。背筋を伸ばしたまま椅子に座るイメージです。



3秒で戻します。
①と②を繰り返します。



背中を丸めない！
膝をつま先の前に出さない！

【注意】膝などに痛みを感じたら、ストップしてください。

筋トレしたら、ウォーキングに出かけよう！

ウォーキングは肥満解消や心肺機能の向上などの効果が見込まれる運動です。無理なく、楽しく継続できると良いですね！

どこを歩こうか迷ったときは、「とちぎ健康づくりロード」を活用してください。



- ・県内のウォーキングコースを紹介しています。
- ・距離はおおむね2～10 kmで、初級～上級コースまで設定。
- ・安足エリアは51コース。「足利学校」や「佐野厄除け大師」など、歴史を味わえるコースもあります。
- ・各コースは、[とちぎ健康づくりロード](#)で検索できます。体重を入力して、消費カロリーも調べられます！

注意

- ・体調不良のときはやめましょう。
- ・数人で歩くときは、互いに距離を空けて（ソーシャルディスタンス）。
- ・十分な距離(2m以上)を確保できれば、適宜マスクを外して熱中症予防！こまめな休憩と水分補給も忘れずに。

★事業所の皆様、身体を動かそうプロジェクトに参加しませんか★

安足地区で「意識的な身体活動・運動をしている者」の割合は 20.1%で、**県内各地区と比較すると最も低**なっています（平成28年度県民健康・栄養調査）。

運動不足は生活習慣病などの発症リスクを高めます。職場で、みんなで楽しく運動し、健康を手に入れる取組をしてみてもはどうでしょうか？



1. 身体を動かそうプロジェクトへの参加申込みをし、取組宣言をします。
 ◀ 申込用紙は栃木県の「健康長寿とちぎ WEB」ホームページからダウンロードできます。**栃木県 身体を動かそうプロジェクト**で検索可。
 申込先は、栃木県健康増進課 健康長寿推進班
 TEL：028-623-3094 FAX：028-623-3920
2. 会員登録されます。
 ※同時に健康長寿とちぎづくり推進県民会議の会員にも登録されます。
3. 宣言した取組を行い、毎年実績報告をします。

運動紹介リーフレット（3種類）

座ったままでできる運動や簡単な筋トレ・ストレッチ等を紹介しています。（監修：女子栄養大学 金子教授）

元気にここに体操（職場体操）DVD

職場の休憩時間等で座ったままでできる体操の動画を3種類（約5分ずつ）紹介しています。

会員になると、以下のメリットがあります。

ロコモ予防リーフレット

移動機能の状態をチェックするロコモ度テストやロコモを予防するためのロコトレなどを掲載しています。

◎事業所のホームページなどで、**当プロジェクトに参加し取組を実施している旨 PR できます。**
 「健康長寿 WEB」内の活動掲示板でも PR できます。

とちぎ健康づくりロードマップ（6種類）

各地域ごと（県内6エリア）のおすすめウォーキングコースを紹介しています。
 ※とちぎ健康づくりロードについては、専用ホームページ内で全コースを紹介しています（<http://kenkoutochigi.jp/road/>）。また、簡単な情報を登録することにより、歩いた距離や消費カロリー等を管理する機能もありますので、御利用ください。

◎会員向け研修会に参加できます。

反射リストバンド（黄色他）

夜間の運動に最適な車の光などが当たると反射するリストバンドです。「目指せ！健康長寿日本一」のメッセージ入りです。

健康長寿とちぎWEB

健康長寿とちぎWEBでプロジェクトの活動状況についての書き込みができたり、各種様式のダウンロードができますので、ぜひ御活用ください。（<http://kenkou->

◎栃木県の普及啓発用の資材（◀左図）を使用できます。

◎安足地区では以下の事業所・団体が身体を動かそうプロジェクトに参加しています。



※令和2(2020)年4月22日時点 公表可の事業所・団体

足利市内・「藤管工業株式会社」、「日本テクスチャー株式会社」、「ハートランド・データ株式会社」、「株式会社中家組」、「大協建設株式会社」、「丸山建設工業株式会社」、
 「アクサ生命保険株式会社宇都宮支社 足利営業所」、「関東建設工業株式会社 足利支店」

佐野市内・「医療法人社団 桑崎会」、「栃木県ウォーキング協会」、「株式会社バンテック」、
 「岡田土建株式会社」、「アクサ生命保険株式会社宇都宮支社 佐野営業所」、「中里建設株式会社」

★皆で健康な身体を手に入れましょう！

★再開しました！ 特定健診・がん検診★

健(検)診を受診することにより、病気の早期発見・早期治療のほか、身体の状態をチェックでき、将来の病気を予防するきっかけとなります。しかし、安足地区は県全体と比較して、**受診率が低い**状況です。

費用も安く設定されています。**症状が出ていなかったとしても、まずは受診**しましょう。

特定健診

基本的な身体状態・生活状況の確認のほか、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査を行います。主に生活習慣病のリスクをチェックできます。

がん検診

主に、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんにかかっているかチェックします。早期発見ができ、治療で死亡率が下がるとされています。

特定健診・がん検診を受けるためには

◎**職場で実施しているもの**⇒保険者（協会けんぽ等）からの案内で周知される場合があります。**詳しくは職場・保険者に確認し、忘れずに受診してください。**

◎**市が実施しているもの**⇒**足利市・佐野市それぞれの市に申し込みます。**

詳しい情報は、足利市にお住まいの方は[足利市 特定検診](#) [足利市 がん検診](#)で、佐野市にお住まいの方は[佐野市 特定検診](#) [佐野市 がん検診](#)で検索できます。

注意：新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合もありますので、最新情報はお住まいの市に確認してください。

★足利市と佐野市の取組を紹介します★

足利市 国保けんしん応援事業

足利市の国保加入の方で、特定健診＋歯周疾患検診＋がん検診（2検診以上）を受診した方に、JAのお買い物券が贈呈されます。

・条件を満たした方には市役所から通知がありますので、申請をしてください。

⑩12月までに受診を終えた方が対象です（1月以降の受診は対象外です。）

⑪人間ドックは対象外となります。

⇒詳しくは、[足利市保険年金課 TEL：0284-20-2147](#)へお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により健(検)診が中止となる場合があります。

佐野市 健康サポートステーション

健康面に関する相談、歯科相談等のほか、健診の結果説明、特定保健指導を実施しています。

・保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が対応します。

・場所：佐野市保健センター、田沼保健センター、葛生あくど保健センター

⑩事前に予約が必要です。

⇒相談希望の方は、[佐野市健康増進課 TEL：0283-24-5770](#)へお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により健(検)診が中止となる場合があります。