

歩くときに必要な運動です。無理なく動かしましょう。

## おすすめ体操(筋トレ)編

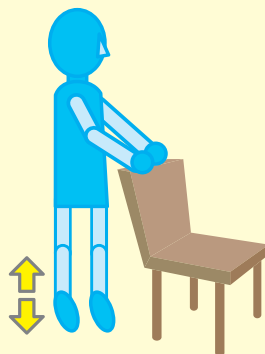
ゆっくり3秒かけて上げ(曲げ)、1秒キープし、ゆっくり3秒かけて下ろし(伸ばし)ましょう。

### 7 すねの筋肉 (前脛骨筋)



片足を少し前に出し、かかとをつけたまま、つま先の上げ下ろしをくり返す。(左右)

### 8 ふくらはぎの筋肉 (下腿三頭筋)



両足のかかとの上げ下ろしをゆっくりとくり返す。

### 9 太ももの後ろの筋肉 (ハムストリングス)



左右の膝の位置は変えずに、片方の足の曲げ伸ばしをゆっくりとくり返す。(左右)

● 日常、家事をしているときやテレビを見ているときなど  
“ふと”思った時に無理をせずに、1ポーズを続けてみましょう。

● 筋トレ編は、キッチンや洗面台などを利用している時に、  
同じ動きを取り入れてみましょう。

● 毎日継続して行うことで、姿勢もよくなり **腰痛やひざ痛の予防につながります。**



## ～戸塚区保健活動推進委員会からのお知らせ～

保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により市長から委嘱され、区役所と協力しながら地域の健康づくりのために活動しています。

地域の皆さんが気軽に参加できるウォーキングや健康講座、健康チェック(血管年齢の測定、足指力の測定等)などの活動を企画、実施しています。

また、特定健診・がん検診の大切さ、禁煙やたばこの害についての啓発、地域における高齢者支援、子育て支援にも取り組んでいます。

是非、お住いの近くの講座等にお気軽にご参加ください。

私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。

