

Let's!! 30日チャレンジ

ステップ1 10分以上の運動を行った日は☑しましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ステップ3 運動を継続して、運動教室へ参加

- 11月の各地区健康相談内で運動教室を実施します。
- 運動教室に参加し、ポイント事業の台紙を持参された人には100ポイントを付与します！
- 日程など詳しくは、広報みなみしまばら11月号または市ホームページでお知らせします。

ステップ2 運動を継続して、アンケートに回答

- アンケート用紙は、運動教室(11月開催)内や各支所に備えているほか、市ホームページから様式をダウンロードできます。健康づくり課または各支所へ12月25日までに提出してください(郵送可)。抽選で50人に「健康グッズ」をプレゼントします。
- 当選者へは令和3年1月頃に健康づくり課より通知します。支所にて受け渡しとなります。郵送の対応はしておりませんのでご了承ください。

健康づくり課 ☎73-6641
〒859-2211 西有家町里坊96番地2

上級編はコチラ。
市ホームページに掲載中!



#おうちで動こう

自宅でできる運動講座

シリーズ③ 立って編



【監修】
活水女子大学 准教授/
NPO法人 長崎ウエルネス
スポーツ研究センター 理事長 阿南 祐也 先生



テレビを見ながらや、仕事の合間などに実践してみましょ！
※ふらつく場合は壁や椅子などにつかまったり、椅子に座って行いましょう

( : 効いている部位)

<立ってできるストレッチ>1~3セット

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
無理をせず伸びていると感じながら行いましょう

①肩のストレッチ



- ①手を反対側の肩におく
- ②もう一方の手で曲げている方の肘を持ち上げ、ゆっくり背中側に押し、10秒カウントする

2~3回ずつ

★ポイント★

肩においていた手が背中の方へまわるように

③ふくらはぎのストレッチ



- ①写真のように、片足を小さく一歩前に出しつま先をあげて、お辞儀をするようにゆっくりお尻を引く
- ②どちらかの手をつま先の方へのばし、10秒カウントする

2~3回ずつ

★ポイント★

のばす手は、足と反対側がストレッチ効果大!

②上半身のストレッチ



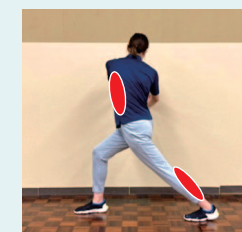
- ①足は肩幅より少し広く、両手は肩の高さに広げる
- ②ゆっくり息を吐きながら、右手を左足のつま先へ近づける
- ③5秒カウントしゆっくり元の姿勢に戻り、反対も同様に行う

3~5回ずつ

★ポイント★

手はまっすぐ伸ばしたまま

④アキレス腱のばし



- ①アキレス腱のばしをした状態で、前に出した足の方へ身体をひねる
- ②10秒カウントし、元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

<立ってできる筋トレ>1~3セット

呼吸を止めないように注意しましょう
筋肉を意識しながら行いましょう

①横スクワット



- ①つま先は正面にし、足を大きく横にひろげる
 - ②腰を落とし、横にスライドする
- ★ポイント★
膝に負担がかかるため、膝がつま先より前に出ないように注意!(膝を曲げようと意識すると膝がつま先より前に出るので、太ももにお腹を近づけるイメージ)

8~10回ずつ

②ももあげ



- ①両手を腰~胸の高さで横に広げる
 - ②手に届かせるようにガニ股でゆっくり大きく足を引き上げる
 - ③左右交互に足踏みをする
- ★ポイント★
両手の高さは体力に合わせて調整

10~15回ずつ

③大きく足踏み



- ①手を伸ばしてできるだけ高く、足もできるだけ引き上げてゆっくり足踏みを行う
- ★ポイント★
全身の筋肉を大きく使う

10~15回

④全身運動



- ①椅子に両手でつかまる
 - ②片足を後ろに引き上げる
 - ③あげた足と反対の手をあげて身体と一直線にして、10秒カウントする
- ★ポイント★
腰が反らないように注意!
背中、お尻、太ももの裏側を意識して

3~5回ずつ

南高医師会からのメッセージ

インフルエンザ予防接種を受けましょう

南高医師会 会長 馬場 恵介



新型コロナウイルス感染症は猛威をふるい、感染はとどまるところを知りません。8月には南島原市でも最初の感染者が発生し、身近なところにまで迫ってきています。発熱や咳などの症状でかかりつけ医を受診される場合は、直接受診せず、必ず事前に電話でご相談ください。

現時点での予防方法として、有効なワクチンや治療薬はまだ開発されていないため、これまでどおり、うがい・手洗い・マスクの着用を行い、三密を避けるなど自己防衛に務めるにはほかありませんが、心配なのは今冬にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性についてです。

新型コロナとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、症状がよく似ていて、発熱、咽頭痛、筋肉痛、頭痛、咳といった症状はどちらも見られ、症状をもってかかりつけ医が新型コロナかインフルエンザかの判別をすることは困難です。

現時点で新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザで決定的に違うのは、インフルエンザには予防できるワクチンがあるということです。

インフルエンザの傾向として、例年、集団生活をしている幼児・小学生で始めに感染拡大し、その後感染した子の家庭内(保護者、祖父母など)に広がることで成人間での流行が始まることから、特に小児および小中学生に対する予防接種については流行を防ぐ意味では大変有効とされています。小児および小中学生のインフルエンザ予防接種に関しては南島原市の助成を受けることができますので今シーズンは特に積極的に予防接種をされますよう強く推奨いたします。

もちろん、高校生以上の成人世代、高齢者の方についても、ぜひ多くの方にインフルエンザ予防接種を受けていただきたいと思ひますし、それが医療現場の混乱を防ぐことにも繋がります。

市民の皆様のご協力をよろしくお祈りいたします。