

このマップに紹介するものは、いずれも各地区で大切に保存されているものです。私有地や管理地にはむやみに立ち入らず、ひと声かけるようお願いします。

# いいづな むくむく発見 健康マップ

## 知らない いいづな 見つけよう!

「15分体操(本用紙裏面)」か「30分のウォーキング」で

1マス進めます!

- どこからスタートしてもOK!
- 1日2マス進むと60日で町内1周!(地区名の入ったマスも含む)
- どんどん運動してマスを進め、町内を巡った気分で楽しく運動しよう!

ここを  
塗りつぶして下さい  
○  
地名○



最近出かけることが少なくなり、体力や意欲が低下しませんか?

飯綱町民のみなさまの健康維持のため「いいづな むくむく発見 健康マップ」を作成しました。

こんな時だからこそ、体を動かして気分もワクワクしてみよう!見事1周達成したら抽選で100名様にステキな特典も!!

【応募締切:令和3年12月30日】

達成したらコチラまで

飯綱町社会福祉協議会

飯綱町普光寺920(メーラブラザ内) 253-1001

\*家族分の用紙が足りない方も連絡してね♪

飯綱町介護保険特別会計受託事業

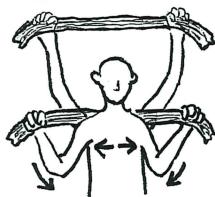
制作:飯綱町社会福祉協議会・健康運動指導士 青柳範子

協力:いいづな歴史ふれあい館・吉田徳房・安曇野市社会福祉協議会・地域の皆様(敬称略)

## 5分 ストレッチ

筋肉をじっくり伸ばす。痛くて辛いほど伸ばさない。

### ① 胸を開く(猫背予防 肩こり改善)



タオルを頭の上で  
肩幅より広めに持つ。  
肩甲骨を寄せながら  
頭の後ろに降ろし  
胸を張る。

10秒×3回

### ② わき腹(呼吸機能アップ 腰痛予防)



両足を大きく開き、お腹に  
力を入れて左右に倒す。  
下の手に引っ張られない  
よう上の手でタオルを  
しっかりと持つ。

左右5秒ずつ×3セット

### ③ もも裏(姿勢改善 腰痛、膝痛予防)

声に出して数えよう  
1・2・3～



足裏にタオルを掛け  
ゆっくり膝を伸ばす。  
もも裏が気持ちよく  
伸びることここまで  
タオルを引き寄せ保つ。

左右  
20秒×2回  
※できない人は10秒

### ⑤ ふくらはぎ(歩行改善 腰痛予防)



片足を後ろに引き、つま  
先を正面に向ける。  
後足の膝を伸ばし、  
かかとを踏むようにして  
保つ。前足の膝がつま先  
よりも前に出ないように。

左右  
20秒ずつ

## 4分 バランス

転ばないよう壁などを持つか支えになるもの近くで行う

### Ⓐ 開眼片足立ち



左足を前に出しその場で  
Ⓑ 前後に移動



信濃の国を  
歌いながら♪

しっかり  
踏む

ま～つもと♪

で右足を前に出して行う

両手も一緒にやってみよう  
Ⓒ 足指グッパー



おぼろ月夜を  
歌いながら

菜の花～♪  
入り日

畑に～♪  
薄れ

## 毎日

毎日

しっかり  
グー

指を広げて  
パー

→

## 6分 筋力トレーニング

自宅でできる  
かんたん15分体操

※ 最初は少ない回数から始め、痛みのある人はできる範囲で行いましょう

### ① ももあけ(姿勢改善)

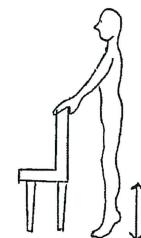


1・2で上げる

3・4で降りる

壁などを持ち  
ももをお腹の高さ  
まで持ち上げる

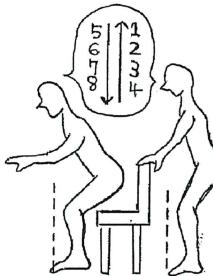
10~50回



足を肩幅に開き  
つま先を前に向け  
お腹とお尻に力を  
入れかかとあげ

15~30回  
×2セット

### ③ スクワット(足腰強化)



5↑1↑2↑3↑4↓

足を肩幅に開き  
膝がつま先より前に  
出ないようにしゃがみ立ち

※できる人はイスからの  
立ち上がり

10~20回

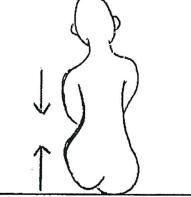
### ④ お腹(重心の安定)



息を止めないように!  
背筋を伸ばして  
両膝でタオルを挟み  
足裏を床から持ち上げ  
お腹に力を入れて  
1・2・3と数える

3~5秒  
×10回

### ⑤ お尻あけ(歩行改善)



片側のお尻を上げ  
同じ方の肩を  
上げたお尻に近づけ  
るように脇を縮める

左右5秒づつ  
×3~10セット

### ⑥ 平行バランス(体幹強化 姿勢改善)



ヒザ伸ばす  
90°

足と反対の手を背中と同じ高さに  
上げ、保つ

10~30秒×2セット

## 筋力トレーニングは

3日に1回

監修：健康運動指導士 青柳範子

出来ない人は…  
腰のもち上げ



足を肩幅に開く

5秒×10回