

# コロナ禍でも健康を維持するために からだを動かそう!

## 感染症対策を万全にしながら ウォーキング

### ■ まずは近くを歩いてみよう

ウォーキングをすることで、生活習慣病予防や脳の活性化など、様々な効果があると言われています。最初はゆっくりでも短い時間でもOK。楽しみながらウォーキングをすることが長続きのコツです。人との距離を確保する、帰宅後の手洗いなど感染症対策を万全にして歩いてみましょう。

※マスクが苦しいなど、息苦しさを感じたときは、無理せず休憩しましょう。

### ■ 正しいフォームで歩こう

あごを引き、目線は数メートル前方へ。

肘は軽く曲げ、リラックスし、リズムカルに振る。(肩甲骨を動かすように)

お腹を引き締め胸をはって。

つま先から蹴り出してかかとから着地。



肩の力を抜いて背筋を伸ばす。

手は軽めに握る。

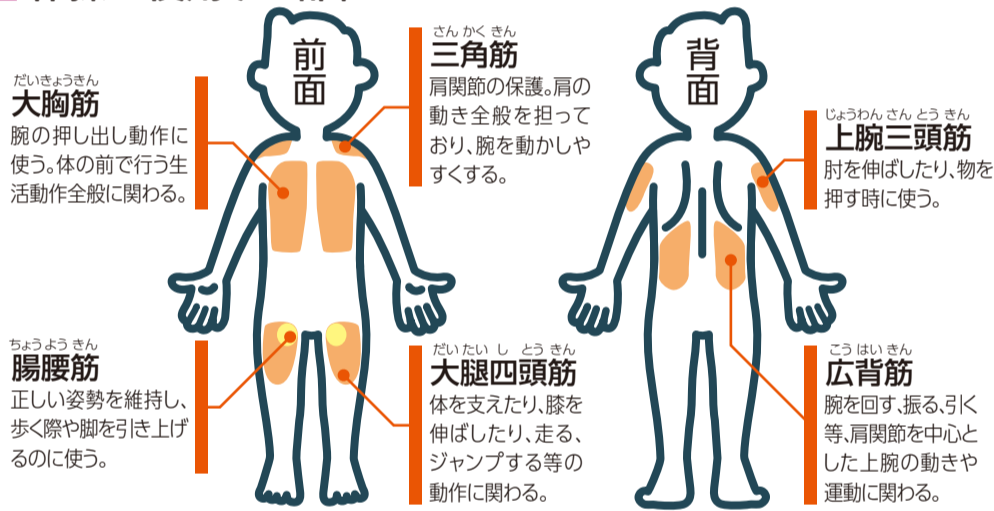
膝を伸ばして歩幅は大きく。(身長-100cm)が目安。

## おうちで筋力アップ「ももてん体操」

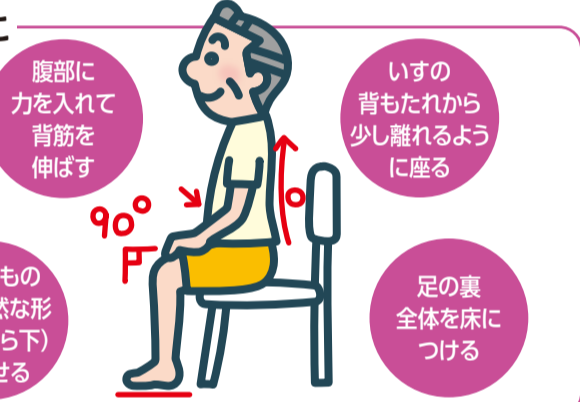
※一部抜粋です。フルバージョンについては、保健福祉課(地域保健活動)にお問い合わせください。

ご自身の体調に合わせて、いすに座って行ってください。病院に通院中の方は、主治医に確認してから行いましょう。

### ■ 体操で使用する部位

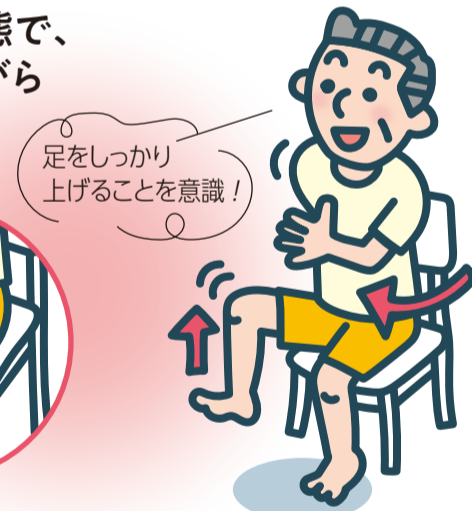


### ■ 始める前に注意すること



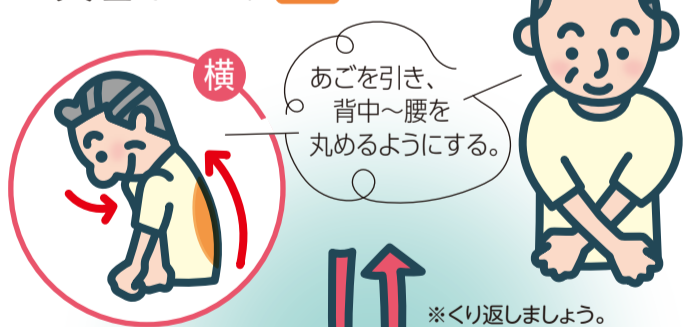
### ● いすに座った状態で、腕を軽く振りながら足踏みする。

腸腰筋・大腿四頭筋



### ● 少し前かがみになりながら、両手をからだの前で交差させる。

腰部



●は、意識する部位を示しています。



### ● 両手をパーにして前に出し、両手をグーにして胸まで戻す。

三角筋・上腕三頭筋



### ● 両手を挙げて、バンザイする。

大胸筋・広背筋・三角筋・腰部



体を後ろに軽く反るようにする。背筋を伸ばすことを意識。

### 健康をサポートする スマートフォンアプリ「アスマイル」

健診の受診やウォーキングなどにより「アスマイル」に健康活動を記録してポイントを貯めると、電子マネーや商品券などの特典と抽選で交換できます。大阪市国民健康保険に加入の40歳以上の方が、「アスマイル」をダウンロードして初めて特定健診を受診すると、3,000ポイントが付与されます。



※特定健診を受診して付与されたポイントは、無抽選で確実に特典と交換ができます。詳しくはホームページをご確認ください。

「アスマイル」に関する問合せ  
おおさか健活マイレージ アスマイル事務局  
☎ 6131-5804

