

【私の仕事】

健康運動 30項目 説明表

2024年 1月1日

【全身の柔軟性を高めて ⇒ 自由に動かせる身体づくりを！】

門林 賢

NO	種 類	内 容	実施時間	目的・効果
1	足指・足首・ふくらはぎ	足指に手指を入れ曲げる／ふくらはぎをマッサージ	片足 2～3分	第二の心臓の血流を良くする
2	真向法	股関節を前後左右に伸ばす／折りたたむ	3～5分	股関節の柔軟性向上
3	姿勢改善(反り腰、猫背)	反り腰／骨盤後傾 ⇒ 仰向け両足膝抱え／息吸い・吐き切る	各10秒 × 2回	猫背改善／逆流性食道炎の改善
4	片足立ち1分以上(左右)	片足で立つ、両足共に実施／歯磨き時に実施	片足1分以上	平衡感覚を養う
5	股関節運動(片足で)左右共に	片足立ちで片方の足を①左右に振る②内側～③外側～回す	各20回	股関節の柔軟性確保
6	身体を左右に大きく捻転 3～4分	両腕／両肩を左右に大きく回す(両カカトが見えること)	3～4分間	股関節の柔軟性向上
7	片腕を耳後ろ側に上げる1分	片腕を耳後ろ側に強く上げる1分間(棚等を利用する)	両腕で2分	腕・肩の柔軟性アップ
8	アキレス腱伸し 12分	階段につま先を掛け、アキレス腱を伸ばす／左右共に	12分	ふくらはぎ、膝裏の柔軟性
9	ウォーミングアップ体操	門林版ウォーミングアップ体操	16種	身体をほぐし、体の柔軟性確保
10	腹斜筋体操 20回	両手を広げ左手を左足に付け右手は真上、逆も	20回	腹斜筋の柔軟性
11	万能ストレッチ(壁の角利用)	壁の角 正面に立ち両手ついて 3種類のストレッチ(各20秒)	左右計2分	腸腰筋、腓腹筋、肩甲骨回りの柔軟性
12	天地の呼吸	両手を前・上・下に伸ばし鼻で5秒吸い口で10秒吐ききる	4分	肺活量、酸素吸収力アップ
13	握 力 (100回)	ハンドグリップ器具を使用／左100回、右100回	各100回	手の筋力(握力)アップ
14	イスで座骨歩き 1分	イスに座って座骨歩き(足裏は床に着けて)	1分	股関節の柔軟性／歩き方の正常化
15	イスで背筋伸ばし／足首運動	イスに座り、かがんで肩上げる／つま先、カカトの上げ下げ	5回／20回	首、肩、肩甲骨と足首の柔軟性
16	カーフレイズ	壁に両手、カカト上げ30回×3	3分	腓腹筋の強化
17	肩甲骨と首の体操 9種類	首と肩甲骨をほぐす体操 9種類 (各10回)	10回×9種類	首、肩甲骨の柔軟性／肩凝りの解消
18	モモ上げ 50回	モモ上げ50回(両足で1回)	50回と90回	太ももの強化
19	スクワット 25回	腕を頭に置いて腰落とす、膝はつま先を超えないこと	25回	太もも強化(大腿二頭筋、四頭筋)
20	腹 筋 (50回)	器具使用／お尻にマット	50回	腹筋の筋力アップ
21	3kgダンベル腕振り(10分)	3kgのダンベルを両手に腕振りをする(10分)	10分	腕の力を強化
22	正座(5～10分)	姿勢を正して正座する	5～10分	膝や股関節の機能が正常かチェック
23	背中側のストレッチ 5分	背中側(肩から腰回り)をボール使ってストレッチ	5分	筋肉の柔軟性確保(筋トレの前提条件)
24	ゴルフスクール受講／素振り	ゴルフスクール受講／バット、クラブで素振り	受講月4～8回	腕、肩、下半身の柔軟性と筋力UP
25	腰掛タップダンス受講／練習	椅子に座ってタップダンス(音楽に合わせて)3～5曲	受講は月2回	腕と下半身の筋力強化
26	金剛登山／散歩／ハイキングの会	金剛登山／散歩30分／ハイキングの会／野鳥の会	各種それぞれ	日光から『ビタミンD』吸収／全身運動
27	しの笛教室受講／練習	受講練習曲／各種の曲5曲(今年は習得の為1時間／日)	受講は月2回	口筋、手指先の敏捷性／音楽感性UP
28	尺八	尺八のロングトーン／演奏練習5曲前後	30分／週3回	口筋、手指先の敏捷性／音楽感性UP
29	舌力／口輪筋／発声	古典12冊の枕詞を声出し発声	10分	活舌／口筋・喉筋強化／誤嚥予防
30	ガボール・アイ	ガボール視覚本を活用／遠近の視点物を凝視	3分	眼筋の柔軟性／視力回復