

「ながら」体操を やってみよう!

歯みがきを
しながら

太ももと
下腹部の
引き締め
に片足立ち

スタート
ポジション

- ◆背筋を伸ばして立つ
- ◆片足を床から上げる
- ◆ゆっくりと足を下ろす



20~30秒
この姿勢をキープ

手は
洗面台などで
支える

太ももと床が
平行になるまで上げる
きつい場合は、できる範囲で

お茶を
飲みながら

太ももの
引き締め
に座って
ひざ伸ばし

スタート
ポジション

- ◆イスやベッドに腰かける
 - ◆手を腰にあてる
- ※ひざ痛の方にもおすすめ

ひざを伸ばしきったところで
太ももに触れてみると、
筋肉が収縮して
かたくなっているのわかる!

※2回目以降、足は浮かしたまま

黙って

「1、2、3、4」で
戻る

食事の準備・
片づけを
しながら

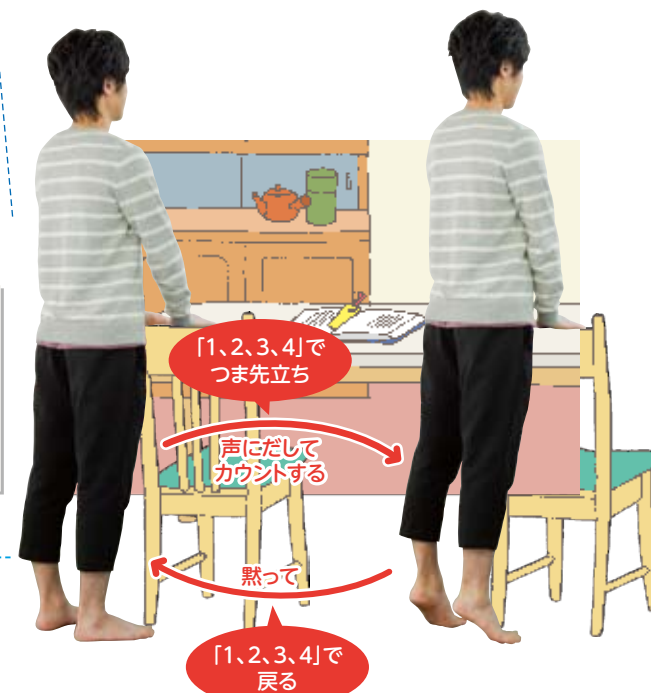
ふくらはぎの
引き締め
につま先立ち

スタート
ポジション

- ◆テーブルやイスの背もたれを持って立つ

- ★回数は20回を目標に
- ★楽にできる場合は、片足ずつ
- ★勢いをつけて戻すとアキレス腱をいためる原因になるので注意

動作はゆっくり、
つま先はしっかりと



「1、2、3、4」で
つま先立ち

声にだして
カウントする

黙って

「1、2、3、4」で
戻る

ラジオを
聞きながら

スタート
ポジション

背中美人
肩こり
解消に
クッション
ひっぱり

- ◆胸の高さでクッションを両手で持つ
- ◆肩の力を抜いて、ひじは真横に開く
- ◆左右の肩甲骨を寄せるようにひっぱる



20~30秒「できる限り」
クッションを左右にひっぱる

テレビを
見ながら

太もも内側の
引き締め
にクッション
つぶし

スタート
ポジション

- ◆ひざを90度曲げて床に座る
 - ◆両ひざでクッションをはさんで押しつぶす
- ※ひざ痛の方にもおすすめ



内ももの筋肉が
かたくなっているのを
感じて確認

90度

出典：「ながら」体操をしよう! (株)東京法規出版 監修：熊本大学教授システム学研究センター 教授 都竹茂樹

川崎市 NEWS

医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では右記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。

詳細は右記ホームページをご覧ください。

※右記とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<http://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き>医療・健康・衛生・動物>医療費助成制度 <http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0.html>