

ちょこっと運動してみませんか

9

背中の筋肉を刺激する

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(63) 2255
かぬま文化・スポーツ振興財団 ☎(72) 1300

今回は、背中の筋肉を積極的に動かして、柔軟性を向上させる運動です。猫背対策として、背筋をしつかりと伸ばした姿勢が維持しやすくなることで、肩こりや腰痛の予防に役立ちます。

1. 周辺を良く動かして準備をします。
今回は、タオルを準備してください。

- ①足は肩幅に広げて立ちます。
- ②両手でタオルを肩幅に持ち、それをできるだけ前方に突き出すようにします。
- ③身体の後ろで同じようにタオルを持ち、斜め後ろに引くようにします。
- ④もう一度身体の前でタオルを持ち、それを上に高くあげます。肘もしっかり伸ばします。

POINT!

- ・簡単にできて筋肉への負荷もあまりないので、週に2~3回程度行いましょう。
- ・肩や背中、腰などに痛みや不安がある方は無理に行わないようにしましょう。

2. 背中の筋肉に力を入れたり抜いたりを繰り返します。

- ①両手でタオルを肩幅に持ったら、上に高く上げます。肘もしっかりと伸ばします。(写真ア)
- ②続いて、タオルを頭の後ろにゆっくり下ろします。(写真イ)
- ③この時、肘はやや後ろに引くようにし、4秒間その姿勢をキープします。
- ④また、「ゆっくりと上にあげてから下ろしてキープする」という動作を5回繰り返します。
- ⑤肩から背中にかけてやや張った感じになるので、ゆっくりと肩を4~5回大きく回します。



他にも「自宅でトレーニング」の動画があります。

レッツ・チャレンジ!



ごみ分別アプリ

さんあ〜る[®]

をご活用ください!

廃棄物対策課廃棄物対策係 ☎(64) 3241



このアプリひとつでごみ出しが
とっても便利になります!

※「さんあ〜る」は分別方法を手軽に検索したり、ごみの収集日をお知らせするアプリです。

インストールはこちらから



iPhone



Android

さんあ〜る[®]の便利な機能

- ①通知機能
任意の時間を設定すれば、アプリを開いていなくても通知が届きます。
- ②家庭ごみ分別早見表
ごみの品目名から分別方法を検索できます。
- ③ごみ分別収集カレンダー
収集日をカレンダー形式で表示します。
- ④インフォメーション機能
悪天候による収集の遅れなどリアルタイムで情報を受け取れます。

協力店、募集中!
運用自治体も増えています!



食品ロス対策サービス

by タベスケ
TABESUKE

廃棄物対策課廃棄物対策係
☎(64) 3241

「たべまるbyタベスケ」は、賞味期限が近いなどでまだ食べられるのに捨てられてしまう可能性の高い食品を、お店が値段を下げて出品し、市民はその中から欲しい食品をお得に買うことができるマッチングサービスです。登録料、販売手数料などは一切発生しません!
あなたの「お得」が地球環境を救います。この機会に、食品ロス削減や環境運動に気軽に参加してみませんか。

▼詳しくはこちら

