

1日30分
週3回
3カ月

おうち de 3033

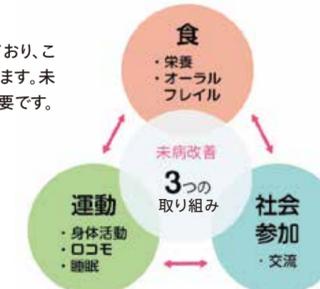
📌 ロナ禍の今、外出する機会が減り、心身に悪影響が生じている可能性があります。県は、県民の皆さんが一人でも多くスポーツ1日30分、週3回、3カ月間継続して運動やスポーツを行い、暮らしの一部として習慣化する「3033(サンマルサンサン)運動」の運動に取り組み、運動不足の解消や健康増進、ストレス発散、未病改善につなげましょう。

今こそ体を動かして未病改善

一ツに親しみ、健康で楽しく生活を営むために、を推進しています。今こそ自宅や自宅周辺ででき

未病改善

私たちの心身の状態は健康と病気の間で常に変化しており、この変化の過程を表す概念を「未病(ME-BYO)」といいます。未病改善には「食・運動・社会参加」の3つの取り組みが重要です。



1 自宅のまわりを大股歩き

普段の歩幅に「こぶし1個分」の長さを上乗せしよう!
1回15分を目安に歩いてみましょう!



「持久力アップ」

2 テレビを見ながら椅子から腰を浮かせて静止

お尻が椅子につく直前でストップ、視線は前に!
5~10秒間姿勢をキープ!!



「筋力アップ」

「筋力アップ」

手のひらを合わせて、5~10秒間全力で押し合い、腕と胸の筋肉に刺激を与えましょう!!



3 テレワークの合間に手のひらを合わせて押し合う

自身の体調に合わせて準備運動を行い、無理のないように取り組みましょう。



スポーツ課 主事
いそ けいた
磯部 啓太



「柔軟性アップ」

両足の太ももやお尻の筋肉をしっかり使って、ポーズをキープしましょう!!

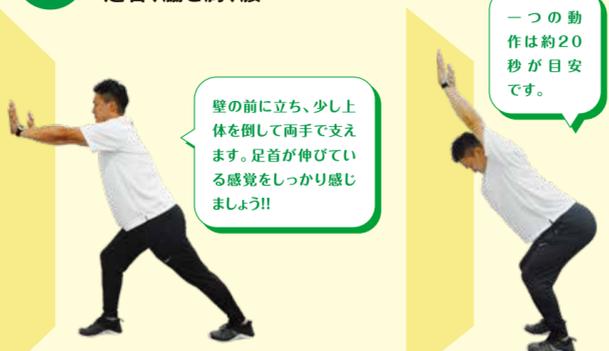
体を引き締めたいときにオススメ!

無理をせず、動ける範囲まで体をねじっていきましょう!!

4 お風呂が沸くのを待ちながらヨガ 英雄のポーズ、とんびのポーズ

5 電子レンジを待つ間にストレッチ 足首、脇と胸、腰

一つの動作は約20秒が目安です。



壁の前に立ち、少し上体を倒して両手で支えます。足首が伸びている感覚をしっかり感じましょう!!

「柔軟性アップ」

椅子にまっすぐ座った状態で腰をひねり、両手で椅子の背もたれをつかみます。さらに後ろを見るように腰を回しましょう!!

壁に手をついた位置から一歩下がり、お尻を後ろに下げようようにお辞儀をします。脇と胸を伸ばしていきましょう!!



6 洗濯物を干しながらつま先立ち

バランスを崩さずできる高さまでかかとを上げて3~5秒キープ!
5~10回繰り返しましょう!!



「筋力アップ」

空いた時間にそれぞれの運動を組み合わせて合計30分の運動としても効果があります。

おうち de 3033 について詳しくはこちら



スポーツ課 主事
なか もえみ
中 萌美

10月は県民スポーツ月間

運動やスポーツをするときの注意点

感染症予防を入念にしましょう!!

- 毎朝の体温測定・健康チェック ※発熱や風邪症状のある場合は無理をしないようにしましょう!!
- 密閉・密集・密接の回避 ※屋内で行う時は特に換気に注意しましょう!!
- 手洗い・うがいの徹底
- マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に確保しましょう。

体調管理を忘れずに!!

- 水分補給、適度な休憩をしましょう。

無理なく運動しましょう!!

- 運動を再開するときや、マスクを着用して運動をするときは、いつもより軽い運動や、少ない運動量から始めましょう。

ほかにも、無理なくできる“ちょこっと運動”を動画で紹介

- のびのびもりもりタオル体操
タオルを使って無理なく筋肉を伸ばします。

動画はこちらから



講師(公財)かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣 茂子 氏

- かながわ健口体操
いつまでもおいしく自分で食べられるように、お口の体操もしましょう。

動画はこちらから



ともに生きる

〓 今月は、茅ヶ崎市の湘南地区まちぢから協議会会長の後藤金蔵さんに伺いました!〓



市民主体のまちづくりの推進!~誰もが住みやすい共生社会を目指して~

湘南地区まちぢから協議会は、茅ヶ崎市が市民主体のまちづくりの推進とさらなる地域活性化を目指すために構築した「まちぢから協議会」の取り組みを推進しています。地区内の全自治会、各種団体や公募委員等が地域課題について検討し、多様な意見をまちづくりに反映させることで、地域と行政との協働による誰もが住みやすい地域づくりを行っています。県の「外出支援モデル事業」を活用し、昨年2月からは、交通不便地域で移動手段に困っている高齢者の買い物や通院などの外出を支援する「おでかけワゴン」を運行しています。運転手などは地域ボランティアの方が務めており、利用者の皆さまからは、ご好評をいただいています。誰もが住みやすい湘南地区の共生社会を目指して、これからも積極的な活動を行ってまいります!

湘南地区まちぢから協議会のホームページはこちら



湘南地区まちぢから協議会会長 後藤金蔵さん



ともに生きる社会 かながわ憲章

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年7月26日、県立の障がい者支援施設である「津久井やまゆり園」において、大変痛ましい事件が発生しました。このような事件が二度と繰り返されないよう、県と県議会は、この悲しみを力に、断固とした決意をもって、ともに生きる社会の実現をめざし、「ともに生きる社会かながわ憲章」を定めました。



【上記記事に関する問合せ】
3033 運動については県立スポーツセンター ☎0466(81)5611 〓0466(83)4622
県民スポーツ月間については県スポーツ課 ☎045(285)0796 〓045(662)5557
未病改善については県健康増進課 ☎045(210)4746 〓045(210)8857

【上記記事に関する問合せ】 県共生推進部 ☎045(210)4961 〓045(210)8854