

血管やわらかストレッチ

太い血管や下半身の大きな筋肉を伸ばして血流アップ!

ストレッチのポイント

- ☑息を止めず、痛みのない程度に行う
- ☑1回につき20~30秒を目標に伸ばす
(初めは15秒など無理のない範囲で行う)
- ☑1回伸ばした後、10~20秒休む
- ☑1日2回(朝、夕など)以上がおすすめ

ふくらはぎ

左右
行う



かかと
は床につける

足を前後に開き、つま先は正面に向ける。ひざがつま先より前に出ないように前足に体重をのせる。

ひざ裏

左右
行う



背中が丸まらないように倒す

ひざ裏が伸びていることを確認

片足を前に出し、つま先を上げる。手でひざを押さえながら、腰から上半身を倒し、伸びを感じたら止める。

脚の付け根~もも前面

左右
行う



体が安定しない場合は、左手も机などにつかまる



前かがみになったり、腰が反らないように注意

①横向きになり、右のお尻と脚をイスのせ、右手はイスの背もたれに、左手は右脚のものの上に置く。

②左脚を後ろに引き、つま先立ちし、上半身をまっすぐ起こす。

お尻

左右
行う



体が後ろに傾かないように

右脚が左脚をまたぐように、両手でひざを抱え、左胸に引き寄せるように右のお尻を伸ばす。

※ひざや股関節に不調のある方は無理をしないでください。

ふくらはぎと指先の同時刺激で、さらに血流アップ

グーパー+かかと上げ

15~
20回



バランスが取りづらい場合は、かかと上げだけでもOK



繰り返す

- ①足は少し開き、腕を伸ばし、両手を開く
- ②両手を握りながら、かかとを上げる。

血管の若さを保つ/ 生活習慣のポイント

運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動を行う(1日合計30~60分)
- ・長時間の座位や激しい運動は避ける
- ※家庭血圧が160/100mmHg以上の場合、運動を控える

食事

- ・減塩を意識する(食塩の摂取は6g/日未満を目標に)
- ・全粒穀物や緑黄色野菜、果物を積極的に摂り、食物繊維の摂取を増やす
- ・肉の脂身や動物性脂肪(バター、ラード等)の摂りすぎに注意

その他

- ・睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がける
- ・お酒は適量、たばこはやめる
- ・過食に注意し、適正な体重を維持する
- ・休息や趣味の活動で、ストレスをこまめに解消

※持病や体に痛みや違和感のある場合は、無理をせず、必要に応じて医師に相談してください。

歩くポイントがたまる!
新潟県の健康アプリのインストールはこちらから



作成:新発田市健康推進課 令和6年6月