

いつもの動きに ちょい+

# 運動量UP大作戦

## 電車や飛行機の移動中

いよいよ夏休み！  
楽しい遠出の計画がある方も多いのではないのでしょうか。  
車では好きな時に休憩ができますが、  
公共交通機関だとそうもいきません。  
長い間座ったままでいるのは疲れますよね。  
そこで、気分転換に行えるちょっとした運動をご紹介します。



## 足首曲げ



両足首を同時に曲げたり、  
伸ばしたり。  
リズムカルに1分繰り返します。  
(車の渋滞や信号待ちでも使えます)

## 両足ステップ



両足を揃えて  
前後にステップするように  
曲げ伸ばします。  
リズムカルに1分繰り返して。

この2つの運動を30分おきくらいに繰り返すと、  
エコノミー症候群の予防に役立ちます。

※前の席にぶつからない程度で

## 今月の改善項目

- ☑ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☑ 片足立ちで靴下がはけない

元気に動いて

## 回コモ予防



## バランス力を上げましょう②

足の筋力を鍛えることで  
バランス機能や歩行能力は向上します。  
老化は足から、と言われるように  
筋肉の衰えは足からはじまります。



うっかり転倒して  
大切な運動器を損なうことのないよう  
しっかりバランス能力を鍛えましょう。

## 片足立ちバランス (レベル2)

転倒しないよう、掴まるものがある場所の近くに立ち  
目を開けたまま、床につかないくらいの高さに  
片足を上げます。支えている足の親指の付け根、  
小指の付け根、かかとに体重が乗るとスムーズ。  
30秒間バランスをとります。反対の足も同様に。



## ちょっと まめ知識

7月の下旬から8月の中旬にかけては  
まさに花火シーズン。  
中でも、8月の初めは  
花火大会の最盛期です。

### ●花火大会、どこから見る？

花火が良く見える、というのは勿論  
意外と忘れがちなのが風向き。  
煙が花火の前に来ると霞んで見にくい上  
燃えカスが飛んできて危ないです。  
花火を見に行くときには早めに到着して  
打ち上げ場所と風向きを確認しましょう。  
あまり近すぎる場所よりも、  
50mくらい離れた場所の方が  
仕掛けの全景が見やすくてオススメです。

### ●我が家の花火大会を撮影しよう

夜の撮影は初心者には難しいもの。  
花火だけを撮影するのなら  
夜景モードにカメラを設定するだけで  
ストロボは不要ですが  
花火を楽しむお子さんなど  
人物も一緒に撮りたいときには  
ストロボをあてると、より効果的です。  
そのときは、調節できるのであれば  
ストロボの光は弱めに。  
背後に距離をとると背景が暗くなって  
夜の雰囲気が生じます。  
煙が顔にかからないように  
風上から写しましょう。