

テレワーク中に最適！筋トレでゆるんだ体をリセット！

インナーマッスル篇 『毎日実践』

① プランク

肘と膝でカラダを
まっすぐに支える。

30秒静止



② サイドプランク

肘をついて横向きとなり肘と膝で
カラダをまっすぐに支える。

(左右実施)

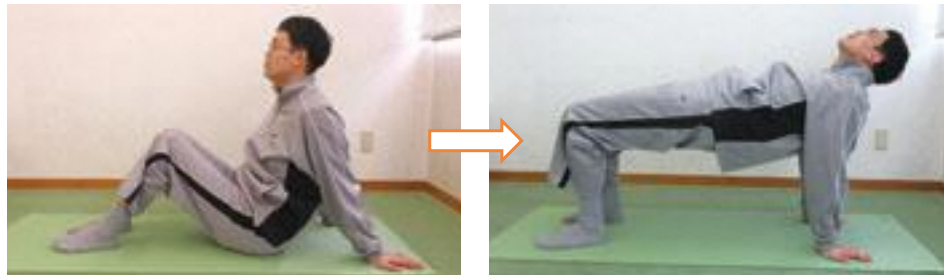
30秒静止



③ リバースプランク

仰向けとなり腕と踵で
カラダをまっすぐに支える。

30秒静止



アウトーマッスル編 『2日に一回実践』

※動作は1・2・3・4で腿を膝の
高さまで持ち上げる。
そのまま5・6と2秒静止する。
7・8・9・10で元の位置へ戻す。
左右各6回1セットとし、3セット
実施



※動作は1・2・3・4で膝を伸ばす。
そのまま5・6と2秒静止する。
7・8・9・10で元の位置へ戻す。
6回1セットとし、3セット実施



ウォーキングで健康づくりをレベルアップ!

あなたもチャレンジしましたか?
「あおもりウォークトライアル結果発表!」

2020年に引き続き、2021年も
「みんなでつながろう!地球1周4万kmチャレンジ」を実施



運動不足になりがちなコロナ禍で、「歩く」ことを生活の中に意識して取り入れ、アクティブに生活していただくため、「あおもりウォークトライアル」を10月1日~11月30日まで実施しました。企業の皆様をはじめ、421名のかたにご参加いただき、総歩数は約1億7562万歩、距離になると地球約3.1周を達成できました!
 ウォークトライアルに応募したかたの中には、血圧が改善したかたや減量に成功したかたも多く、ウォーキングによる健康づくりの効果の高さを実感できたかたもいました。今回は一部ですが参加された皆様の声をご紹介します!

トライアル期間以外にも、ウォーキングや毎日のストレッチ・筋トレ オススメです!

参加された皆さんの声

まずは自分の歩数を把握できた!

昨年も参加して楽しく、今年も挑戦。チャレンジ期間後も万歩計を付けて生活し、1日の歩数を気にするようになった。継続して運動することを心掛けていきたい。



30代

記録して結果が目に見えると楽しくなる!

この企画を初めて知り、体重増加を機に歩いてみようとする気が出た。おかげさまで3キロ減と結果が出てとても嬉しい気持ちでいっぱい。これからも続けていきたい。



50代

まずはちょっとやってみる!習慣化したら大成功!

今までは近所のスーパーでも車で移動していたが、歩くのが億劫でなくなった。テレビを見ながらストレッチや筋トレの癖がついたように感じる。



70代

きっかけがあると始められる!仲間がいると続けられる!

職場の健康面でのイベントと重なり、頑張れた。今後もこのような取り組みを続けてほしい。



40代

皆様にご参加・ご協力ありがとうございました!

地球 約3.1周 達成!



企業の皆様、働き盛りのかたに多数ご参加いただきました!



健康 Check&Challenge

+1 (プラスワン) 講座

あなたの職場に保健師・栄養士が向きます!
 オンラインの活用についてもご相談ください。
 ※希望日の1か月前までにご連絡をお願いします。
 【青森市保健所 健康づくり推進課 017-718-2912】

★体組成測定+講座

「メタボ改善!さよならぽっこりお腹」

あわせて握力計・立ち上がりテスト等で体力チェックもできます!

★血管年齢測定+講座

「あなたの毎日が糖尿病リスクを減らす」などなど…

*テーマや測定機器はご相談に応じます。

*人数により1時間半~2時間必要です。

肌年齢計・脳年齢計も活用できます!まずはご相談ください!



体組成計



血管年齢測定



肌年齢計



脳年齢計



ホームページからダウンロードできます!



どこを歩いたらいいのかわからない、どれくらいのカロリー消費になるの?そんなあなたには、地域・職場健康づくりリーダーの皆さんのご協力のもと作成した「あおもり市民健康ウォーキング・カロリーマップ」をご活用ください!靴の選び方や、ウォーキング前後のストレッチについてもご紹介しています。

あおもりウォーキング・カロリーマップを
「活用ください!」