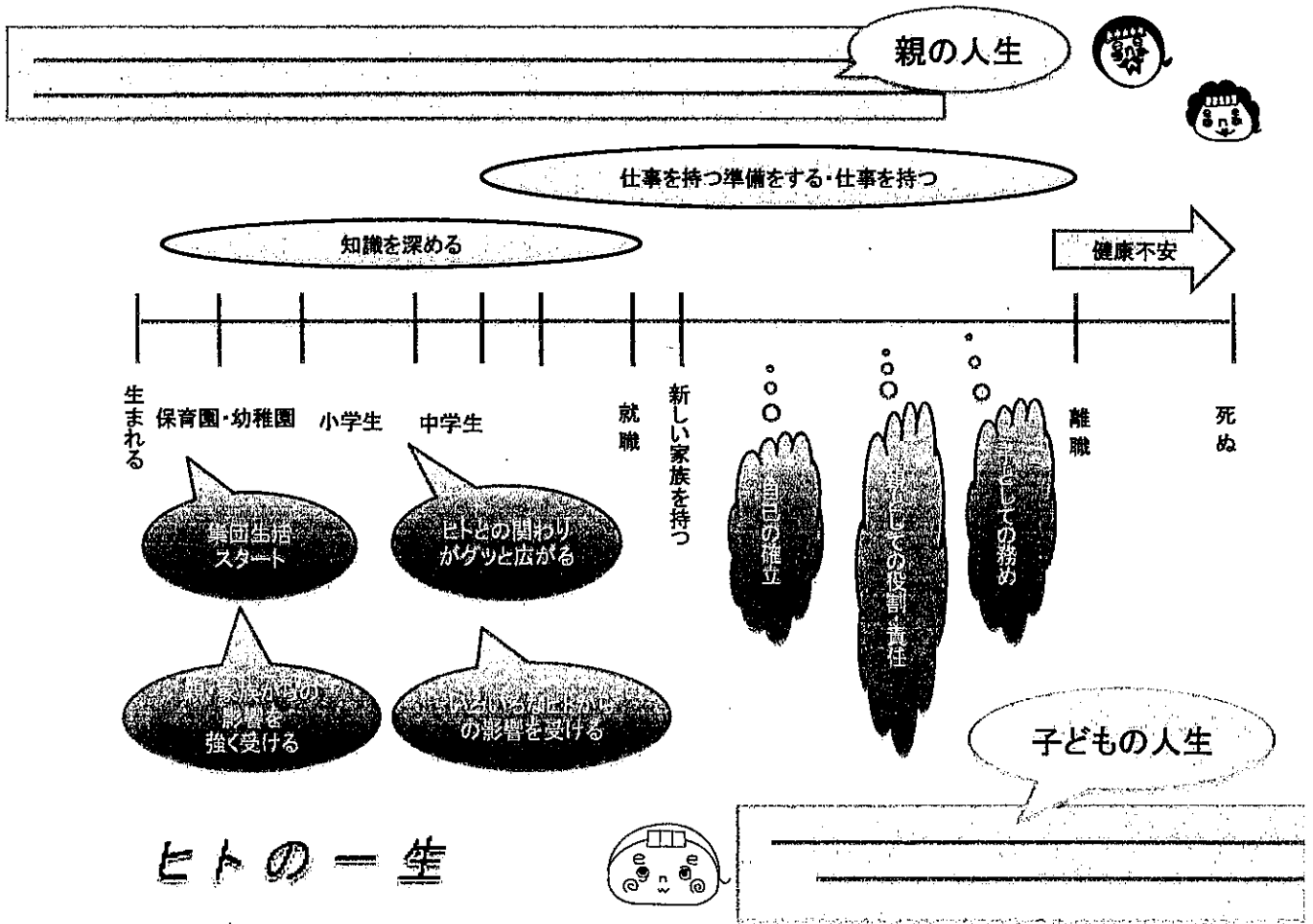


「ヒトを知り・ジブンを広げるプログラム～大人編～」



ジブンの人生を振り返ろう

- ①中学校卒業時の進路選択はどのように決めたか？
- ②どのようにして職業に辿り着いたか？
- ③人生において影響を受けた出来事、人、言葉はあるか？
- ④自分の得意なことって何だろう？
- ⑤今チャレンジしたいことって？

日常生活を振り返ろう

思い当たるところにレ点を入れてみましょう。

- Q. 1 朝スッキリと起きられない
- Q. 2 寝付きが悪い
- Q. 3 夜中に目を覚ますことがある
- Q. 4 近頃ちょっとしたことが思い出せない
- Q. 5 根気がない
- Q. 6 少し動くと息切れがする
- Q. 7 歩き出すと休憩したくなる
- Q. 8 階段を使う気がしない
- Q. 9 時間があれば横になりたい
- Q. 10 休みの日は外に出たくない
- Q. 11 いつも食べたいものばかりたべてしまう
- Q. 12 食べたいだけ食べ、飲みたいだけ飲んでしまう
- Q. 13 食欲がない
- Q. 14 食べる時間が日々違う
- Q. 15 夕飯を食べてから直ぐ寝てしまう

確認！

Q. 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、13にレ点がついた

→疲れがたまっていますか？

Q. 1、2、3、5、12、13にレ点がついた

→何か心配ごとはありませんか？

Q. 1、2、3、5、6、7、8、9、10、13にレ点がついた

→活動量、低下していませんか？

運動不足が続いていませんか？

Q. 5、6、7、8、9、10、11、12、14にレ点がついた

→栄養に偏りが生じていませんか？

Q. 11、12、13、14、15にレ点がついた

→食生活乱れていませんか？


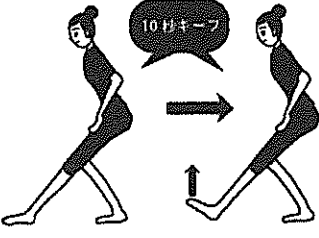
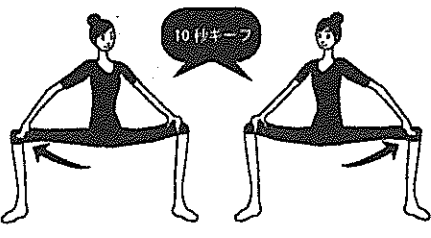

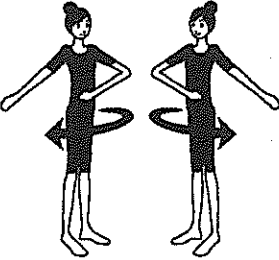
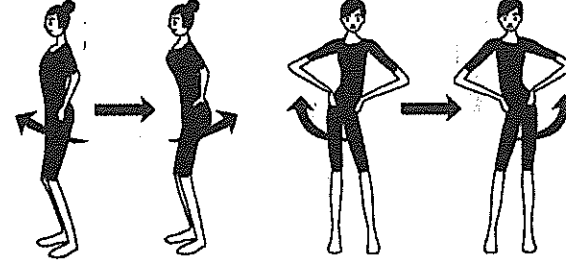
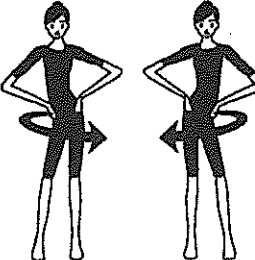
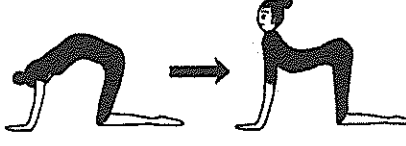
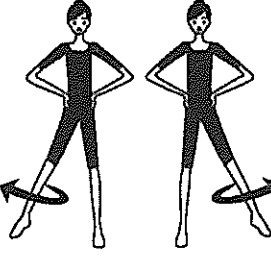
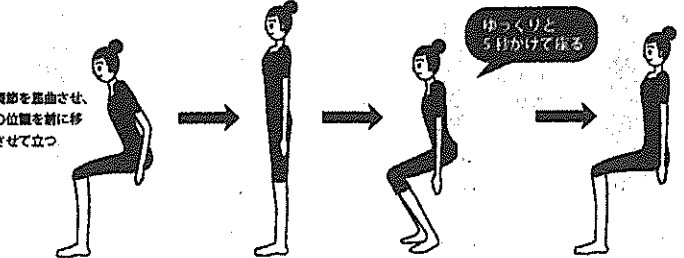
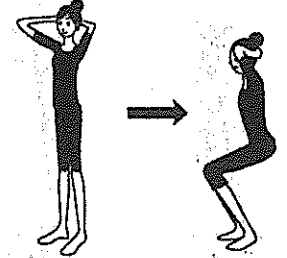
日々、運動・栄養・休養のバランスを考えよう！





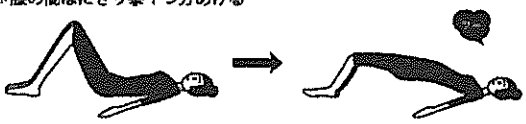




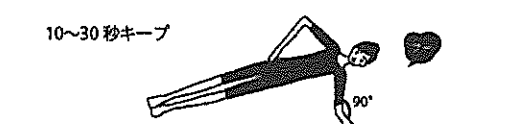
肩こり予防及び改善のための運動

<p>肩の上げ下げ</p> <p>①ゆっくり上げて ゆっくり下ろす</p> <p>②テンポよく 上げ下げする</p> <p>③ゆっくり上げて 後ろに下ろす</p>	<p>肩甲骨を寄せる</p> <p>肘は脇につけ 90°に曲げる</p> <p>そのまま真横に 開く</p>
<p>僧帽筋を動かす</p> <p>両手を頭の上からゆっくりと背中の方へ引き下ろす</p> <p>戻す</p>	<p>広背筋を動かす</p> <p>両手を胸の前に 伸ばす</p> <p>手の高さを変えずに 肘を後ろに引く</p>
<p>三角筋を動かす</p> <p>チェンジする</p> <p>片方の手のひらは上に向け、もう片方は下に向ける ※下に向けている方の肩を前に出す</p> <p>両手のひらを外側に押し ①肩を前から後ろに回す ②後ろから前に回す</p>	
<p>肩のインナーマッスルを刺激する</p> <p>腕の付け根に 親指を置く</p> <p>肘を肩の位置まで 上げる</p> <p>真横に開く</p> <p>肘を押し 指を開く</p> <p>体を真っ直ぐに立ち 指先を外側に引っ張る ※肩と腕を少し屈すイメージ</p> <p>親指を下に向ける</p> <p>ゆっくりとお尻の 方に胸を下ろす</p>	

腰痛予防のための運動

ストレッチ		
<p>1. アキレス腱のストレッチ</p>  <p>かかとを床につけたまま</p>	<p>2. 足の裏側のストレッチ</p> 	<p>3. 股関節のストレッチ</p>  <p>肩を前に出して 膝を後ろに押す</p>
<p>4. 太もものストレッチ</p>  <p>膝を曲げて足の甲をつかむ</p>	<p>腰を左右にひねる</p> 	<p>骨盤を動かす</p> <p>1. 前 後 2. 左上 右上</p>  <p>骨盤を前傾 骨盤を後傾</p>
<p>3. 回す</p>  <p>ゆっくり大きく回す</p>	<p>4. 猫のポーズ 犬のポーズ</p>  <p>おへそを見るように頭を中へ おしりを突き出し顔を上げる</p>	<p>股関節を動かす</p>  <p>ゆっくり大きく回す</p>
スクワット		
<p>STEP 1</p>  <p>股関節を屈曲させ、踵の位置を前に移動させて立つ</p> <p>胸を張る</p>	<p>STEP 2</p>  <p>膝がつま先から前に出過ぎないように</p>	

体幹を鍛える運動

<p>深呼吸 くり返す</p>  <p>膝を立てて仰向けに寝る ① ゆっくりと息を吸う</p> <p>② ゆっくりと息を吐く * 背骨を床に押し付けるイメージ</p>	<p>膝の曲げ伸ばし くり返す</p>  <p>① 床から踵を少し浮かせ 膝を曲げお腹の方に引き寄せる</p> <p>② 息を吐きながら足を伸ばす * 踵は浮かせたまま</p>
<p>ヒップリフト くり返す</p> <p>* 膝の間はにぎり拳1つ分あける</p>  <p>① 膝を立てて仰向けに寝る</p> <p>② お尻の筋肉に力を入れながら持ち上げる</p>	<p>ワンレックヒップリフト くり返す</p>  <p>① 仰向けの状態から3秒かけてお尻を持ち上げて膝を伸ばす</p> <p>② 3秒かけて下ろす * 左右交互に行う</p>
<p>クランチ くり返す</p>  <p>① 肩甲骨を少し浮かせおへそをのぞき込む</p> <p>② 戻す</p>	<p>ツイストクランチ くり返す</p>  <p>① 手を頭の下に置き、両膝を立てて仰向けに寝る</p> <p>② 上体を起こしながら右肘と左膝を引き寄せる * 左右交互に行う</p>
<p>フラインクドック くり返す</p>  <p>四つ這いになる * 軽く顔を上げる</p> <p>3秒キープ</p> <p>① 右手・左足を上げる ② 左手・右足を上げる * 視線は前方へ</p>	
<p>フランク くり返す</p>  <p>肩の真下に肘がくるようにし、両肘とつま先の4点で体を支える 10秒キープ * 時間は徐々に延長していく</p>	<p>サイドフランク くり返す</p> <p>10~30秒キープ</p>  <p>横向きに寝て、肘をつき、腰を持ち上げる 10秒キープ * 時間は徐々に延長していく</p>