

10月



歩きやすさは、身体を整えることから
秋のお出かけを軽やかに。
歩く・動くを、快適に！

涼しくなり、歩くのが心地よくなる10月。身体を整えて、秋のお出かけをもっと軽やかに楽しみましょう。

毎日の運動で、元気に歩ける身体づくりを始めてみませんか？

筋トレメニュー

01 サイドランジ

内もも・お尻を引き締めて、安定した下半身へ！



POINT

- ✓つま先と膝は同じ方向
- ✓お尻を後ろに引くイメージで膝を曲げる
- ✓背中が丸くならないように、背筋を伸ばす意識

目安

左右
10～15回
×
2～3セット

- ①足を肩幅より広めに開く
- ②片側にゆっくり腰を落とし、反対の脚は伸ばす
- ③元の位置に戻り、反対方向も同様に繰り返す

02 膝×肘タッチ

お腹まわりを刺激して、体幹を引き締める！



POINT

- ✓軽くお腹に力を入れて背筋を伸ばして立つ
- ✓お腹を意識して身体をひねる
- ✓肘と膝を近づける

目安

左右
10～15回
×
2～3セット

- ①両手を頭の後ろに添える
- ②右膝を持ち上げ、身体を軽くひねりながら、左肘を近づけます。
- ③ゆっくり元の姿勢に戻り、反対側も同様に行います。

関節の可動域拡大ストレッチメニュー

01 90/90ヒップストレッチ

お尻周りをほぐして、動きやすい身体へ！



POINT

- ✓背筋を伸ばす
- ✓反動はつげず、ゆっくりと呼吸をしながら伸ばす
- ✓膝や股関節に痛みが出ないように無理に倒さない

目安

20～30秒
×
左右2セット

- ①床に座り、前脚と後ろ脚の膝をそれぞれ90度に曲げます。背筋を伸ばし、骨盤を立ててできるだけ正面に向けて座ります。
- ②前脚側のお尻に伸びを感じながら、両手を前に付き上半身をゆっくり前に倒します。無理のない位置で20～30秒キープし、反対側も同様に行う。

02 チャイルドポーズ

背中・腰まわりをやさしく伸ばして、リラックス！



POINT

- ✓肩の力を抜く
- ✓背中・腰まわりの伸びを感じる
- ✓ゆっくり呼吸をしてリラックス

目安

20～30秒
×
2セット

- ①正座になり、かかとをしっかりとお尻につけます。
- ②お尻をかかとに近づけたまま、両手を前につき、息を吐きながら上半身を股関節からゆっくり前に倒す
- ③20～30秒ゆっくりと深い深呼吸をしましょう

おすすめポイント

- ✓ 季節の変わり目、筋トレやストレッチで自律神経を整えましょう
- ✓ 運動の秋！運動の前にはストレッチを！
- ✓ 毎日ちょこっと運動で、免疫力アップで風邪予防に！



動画もチェック！

エクササイズ動画はこちらから！
確認して一緒にやってみましょう♪



今月も楽しみながら、心と体を整えていきましょう！



長崎市と MEDICAL BODY DESIGN株式会社は連携協定を締結し、市民の皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。

