

一般財団法人
東京都トラック協会 多摩支部 様

「誰でも出来る簡単エクササイズ」

いつまでも健康的なドライブ人生を！



(株)渋谷サービス公社
健康フィットネスアドバイザー
新谷幸三 (しんやこうぞう)

実施した主な健康づくり講座



東京都歯科医師会セミナー



渋谷区上原社会教育館まつり



シニアクラブ教養講座



民生委員ふれあいサロン



渋谷区民フェスティバル



健康はつつ事業特別講座



渋谷婦人団体連合会楽しい体操講座



シルバー人材センター健康講座



若返るダイヤモンド体操教室



恵比寿地区シルバー総会



養護介護施設あやめの苑祭



東京都歯科医師会セミナー



ドライバー事故原因の健康障害ベスト3

3位 貧血・熱中症

2位 心臓疾患

1位 脳疾患



運動不足、肥満、ストレス
などが主な原因
(循環機能の低下)



リフレッシュ

運 動

栄養・睡眠

運動と健康づくり

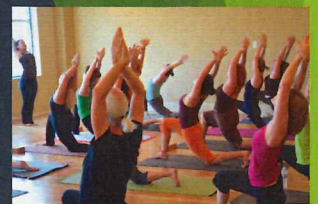
日常の動作



非日常の動作
(フレイル)



蘇る
健康体



怪我や障害



運 動
(リハビリ)



蘇る
行動力



ストレス



運 動
(リフレッシュ)



蘇る
スマイル



座位の多いドライバー必見！第二の心臓を鍛える

血液循環とふくらはぎの関係

ふくらはぎを動かすと
脚部の血液を心臓に戻す
働きを助け
疲労の回復につながる
(エコノミー症候群の予防)



ふくらはぎの運動を行う

カーフレイズ・つま先歩き・踵歩き



若々しさは、お尻の筋力に比例

スクワット

効果：姿勢を正し足腰を強くする



バックランジ

効果：お尻を鍛え骨盤の姿勢を良くする

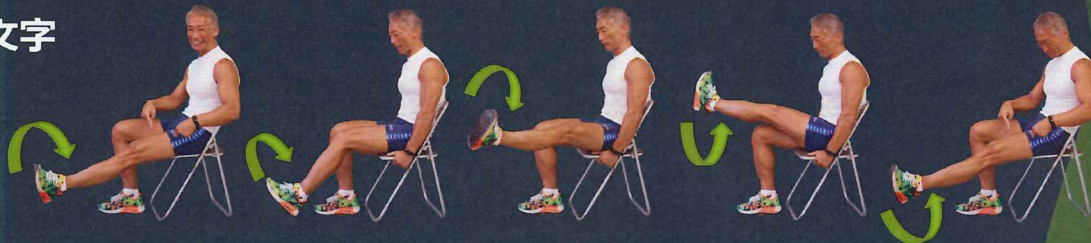


膝痛解消と強化

膝の曲げ伸ばし



脚文字



皿のマッサージ



脳の活性化とバランス力の向上

片足立ち



継足歩行

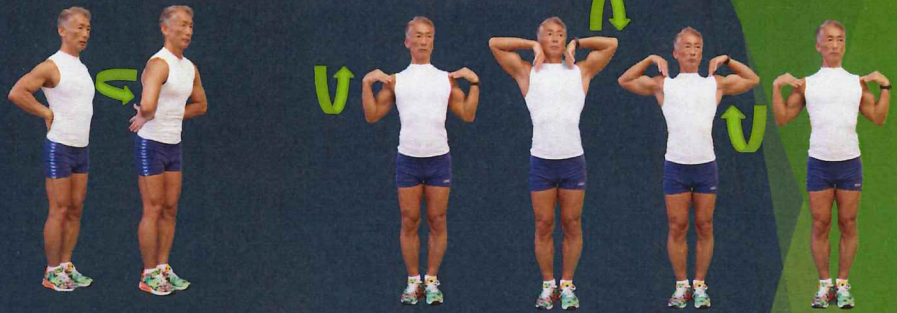


肩甲骨（肩関節周辺）を動かして肩こり予防

肩甲骨はがし



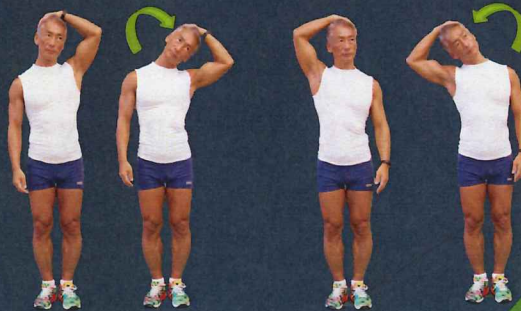
肩関節を伸ばす



首をすくめる



首を横に倒す

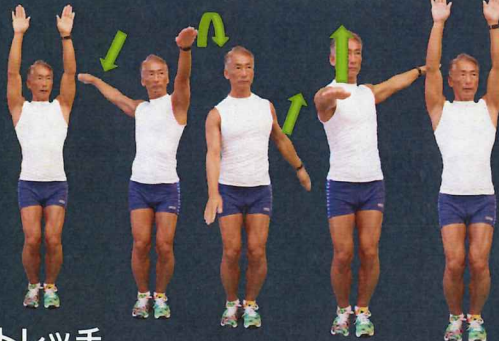


肩甲骨（肩関節周辺）を動かして肩こり予防

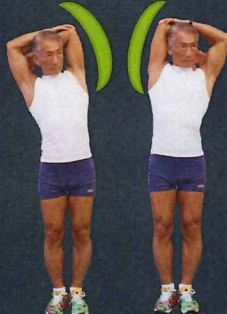
腕を前後にねじる



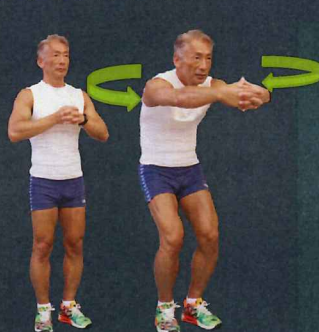
前後の腕まわし



二の腕と肩を伸ばす



背中ストレッチ



胸と肩のストレッチ



腰痛解消の決め手に！！

坐骨神経に効く中殿筋のストレッチ



腰痛撃退マッケンジー法



猫のポーズ



お尻にエクボを！ヒップアップ



若返るダイヤモンド体操

エアロビクス編 ショートバージョン紹介 (2分30秒)

- ①深呼吸 → ②歩く → ③かかと歩き → ④歩く → ⑤つま先歩き → ⑥歩き
 ⑦左足からVステップ → ⑧左から手を付けるステップ → ⑨右手からステップ → ⑩歩き



- ⑪両足トントン → ⑫右足からVステップ → ⑬右から手を付ける → ⑭左手からステップ →
 ⑮左から歩く → ⑯両手を前に出して → ⑰グーパー → ⑱前がパー・胸にグー →



- ⑲前がグー・胸がパー → ⑳歩く → ㉑深呼吸



質問コーナー（これまでの講座で多い質問）

- 1) 先生から教わりたいのですが、どこで申し込めば良いですか？
- 2) どんなトレーニングをするとそのような身体に成りますか？
- 3) 何を食べたらそのような筋肉が付きますか？
- 4) 私は直ぐに筋肉が付いてしまいます。付かない方法を教えてください。
- 5) プロテインを飲むと痩せられるのは本当ですか？
- 6) 長生きできる運動を教えてください。



最後まで ご清聴いただきまして
誠にありがとうございました