



MBCテレビ毎月第1金曜日  
MBC「かごよんフライデー」(15:49～)内  
16:35頃放送予定

鹿児島大学医学部保健学科 理学療法学専攻の大渡 昭彦 准教授に、手軽に出来る健康運動を紹介いただき、9月5日にお伝えしました。



鹿児島大学医学部保健学科 理学療法学専攻  
大渡 昭彦 准教授

# 国保で HOT情報

## よかよか体操で よか体！

暑い日が続くこの季節、ついつい運動不足になりがちではないでしょうか。  
自宅で出来る簡単な体操「よかよか体操」で肩こりのケアの運動を行いましょう！

### よかよか体操

#### ◆「首・肩つなひき」

(手順)

- ①首を真横に倒す。
- ②倒した方向と反対の肩を上にあげる。
- ③腕を下に押し込むように力を入れる。

#### ポイント

- ・この運動は、力を入れると反対の筋肉が自然にゆるむ、筋肉の反射のしくみを利用したストレッチです。
- ・腕を下に押し込む時にしっかりと力を入れることで、肩を上げる筋肉の力を抜くことができます。





## ◆「肩の上げ下げ」運動

(手順)

- ①両方の肩を同時にゆっくり持ち上げる。
- ②そのまま一瞬キープしたら、ストンと力を抜いて下ろす。

### ポイント

- ・肩をしっかり上げて力を入れることで、その後、筋肉がゆるみやすくなります。
- ・力を抜くときは、余計な力を入れず“ふっと”脱力するのがコツです。



今回紹介した「よかよか体操」は、「座ったままゆっくりできる運動」として、鹿児島市と鹿児島大学が共同開発したものです。

鹿児島市では、このような体操や交流の場を通して、地域の健康づくりを支える取り組みを続けています。

詳しい体操は鹿児島市のホームページでもご覧いただけますので、ぜひご活用ください。