

Stay Healthy 健康お役立ち動画

- 【親子で元気】妊婦体操
- 【親子で元気】赤ちゃんニコニコ体操
- 【元気に動こう】親子からだあそび
- 【元気に動こう】子どもエクササイズ
- 【おすすめ習慣】自分の動きをチェック
- 【おすすめ習慣】気軽にエクササイズ
- 【おすすめ習慣】オフィスで健康づくり
- 【おすすめ習慣】お家でできる工夫
- 【おすすめ習慣】日々の暮らしにプチ+
- 【健康長寿】運動前の痛みチェック
- 【健康長寿】ずくさち体操
- 【健康長寿】お口の体操
- 【特別講話】Dr. ムトーの健康ゼミ
- 【アーカイブ】健康づくり講演会



タブレット
スマホなら

パソコンなら

健康 動画 東御



【親子で元気】妊婦体操

妊娠期を健やかに過ごすためにおすすめの「妊婦体操」をご紹介します。

- ★妊婦体操を始める前に（1分41秒）
- ★①花のポーズ（6分6秒）
- ★②開脚（7分28秒）
- ★③足の裏を合わせるポーズ～④しゃがみ込みのポーズ（5分1秒）
- ★⑤骨盤の傾斜運動～⑥体をねじるポーズ（5分1秒）
- ★⑦猫のポーズ～⑧猫の変形（5分37秒）
- ★⑨膝を内側に折るポーズ（3分48秒）
- ★⑩リラックス（1分59秒）
- ★⑪カパーラ・パーティの呼吸～⑫月と太陽の呼吸（6分6秒）



【親子で元気】赤ちゃんニコニコ体操

乳児期のふれあいを促し、親子で笑顔・元気になれる「赤ちゃんニコニコ体操」をご紹介します。

- ★赤ちゃんニコニコ体操を始める前に（2分8秒）
- ★足のマッサージ（3分47秒）
- ★おなか・胸のマッサージ（2分46秒）
- ★背中、顔・頭のマッサージ（2分41秒）
- ★赤ちゃんニコニコ体操～Fullバージョン～（9分23秒）



【元気に動こう】親子からだあそび

親子で楽しみながら、「からだ」と「こころ」と「きずな」を育む「からだあそび」をご紹介します。

- ★おもちゃけたかな（2分37秒）
- ★電車でGo（2分25秒）
- ★あっちこっちドライブ（2分49秒）
- ★ぴよぴよジャンプからのバターンおり（3分16秒）
- ★ぶらぶらぞうさん（2分20秒）
- ★大きな木（2分33秒）
- ★エレベーター（2分25秒）
- ★ひこうきから宙返りおり（3分1秒）



【元気に動こう】子どもエクササイズ

児童・生徒の体力づくりやスポーツ傷害予防のためにおすすめの「駆け足体操」「スポーツ前のウォーミングアップ」をご紹介します。

- ★チャレンジリズム体操（4分10秒）
- ★スポーツ前のウォーミングアップ（6分14秒）



【おすすめ習慣】自分の動きをチェック

自分のからだがスムーズに動くかどうか？日々確認・実践することで、変調に気づいたり、動きを改善することができます。ぜひご活用ください。

- ★首まわり（2分41秒）
- ★肩まわり（6分34秒）
- ★肘（3分13秒）
- ★手首（2分58秒）
- ★手の指（2分59秒）
- ★胸と腰（2分50秒）
- ★足（4分18秒）
- ★足の指（2分50秒）



【おすすめ習慣】気軽にエクササイズ

「からだを動かしたい！」と思ったときに、気軽に実践・継続できるおすすめのエクササイズをご紹介します。

- ★肩すっきりエクササイズ（5分6秒）
- ★腰すっきりエクササイズ（8分47秒）
- ★ウォーキング～コツと工夫～（4分7秒）



★どンドン歩こう！ポール de アクティブウォーキング（20分54秒）

★7分でスッキリ！ポー研体操（軽めバージョン）（7分10秒）

★7分でスッキリ！ポー研体操（強めバージョン）（7分18秒）

※「ポール de アクティブウォーキング技術研究会」の許諾を受けて紹介しています。

★『10歳若返るインターバル速歩』とは？（7分23秒）

※「NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター」の許諾を受けて紹介しています。

★スロージョギング Slow Jogging（5分33秒）

※「一般社団法人日本スロージョギング協会」の許諾を受けて紹介しています。

★誰でもできる！駆け足体操（4分2秒）

★Let's リズムダンス（5分16秒）

【おすすめ習慣】 オフィスで健康づくり

仕事中のちょっとした合間に実践できる健康

づくりのおすすめ習慣をご紹介します。

★オフィスでリフレッシュ体操～肩こり・腰痛～（4分36秒）

★オフィスでリフレッシュ体操～足すっきり～（3分6秒）

★「座りすぎ」から身を守る！（4分31秒）



【おすすめ習慣】 お家でできる工夫

お家の中でのちょっとした時間を活用して実践できるおすすめ習慣をご紹介します。

★目覚めすっきりストレッチング（5分26秒）

★キッチンでカンタン筋トレ（4分29秒）

★キッチンでストレッチング（5分26秒）

★健康寿命を延ばすテレビの見かた（5分1秒）

★おやすみ前4分でリラックス（4分32秒）



【おすすめ習慣】 日々の暮らしにプチ+

普段のちょっとした工夫「プチ+（ぷらす）」を
実践するためのおすすめ習慣をご紹介します。

★生活に「メッツ」を！（3分12秒）

★「メッツ」を意識した歩き方（3分40秒）

★買い物でレッツ！エクササイズ（4分17秒）

★コロナ対策のお買い物心得（3分24秒）

★お茶時間でストレッチング～庭・農作業～（4分1秒）

★軽トラでストレッチング～庭・農作業～（4分25秒）

★ラクになるカラダの使い方（4分39秒）



【健康長寿】運動前の痛みチェック

運動前にチェックしておきたい痛みを確認するための方法をご紹介します。

★運動前の痛みチェック①（3分51秒）

★運動前の痛みチェック②（6分12秒）



【健康長寿】ずくさち体操

『ずくさち体操』は東御市考案の高齢者を対象にした簡単なストレッチと筋力トレーニングを組み合わせた体操です。（※「ずくさち」は信州の方言「ずく」と、体操で健康を維持して幸せになってほしいという願いの「さち（幸）」を組み合わせた造語）

★肩まわり Ver.1（3分17秒）

★肩まわり Ver.2（4分13秒）

★足腰の筋トレ Ver.1（3分14秒）

★足腰の筋トレ Ver.2（4分19秒）

★腰のストレッチ Ver.1（5分9秒）

★腰のストレッチ Ver.2（4分20秒）

★ずくさち体操フルバージョン（23分27秒）



【健康長寿】お口の体操

「あいうべ体操」「ぱたから体操」は、口周りや舌をトレーニングし、誤嚥予防に役立ちます。風邪やインフルエンザ予防にも効果的！

★あいうべ体操（4分10秒）

★ぱたから体操（5分13秒）



【特別講話】Dr. ムトーの健康ゼミ

長きにわたり東御市の健康づくり・介護予防・スポーツ振興など多くの面でご指導いただいている武藤芳照先生（（一社）東京健康リハビリテーション総合研究所・所長、（公財）身体教育医学研究所・名誉所長、東京大学・名誉教授）の特別講話です。

★普段が大事（5分51秒）

★4・3の法則（5分29秒）



【アーカイブ】健康づくり講演会

過去に開催された健康づくり講演会がご覧いただけます。

★2021年度第2回健康づくり講演会（精神保健講演会）

2021年2月26日13:30～15:30 東御市総合福祉センター3階講堂

「自殺と精神障害について」小諸高原病院精神科医師 齋藤勝仁先生

