



保健師から

カンタンな体力づくりを紹介します

寒～い冬、おうちの中でかんたんトレーニング

冬は太りやすい季節。活動量も減るうえ、体は寒さから身を守ろうと脂肪を溜めこみやすくなります。寒くてなかなか外に出られない！そこで自宅にいながら簡単にできる筋肉トレーニングのご紹介です。毎日または1日おきに、冬の間だけでも続けてみましょう。

下半身を鍛える運動

鍛える筋肉…太もも・ふくらはぎ・お腹・背中

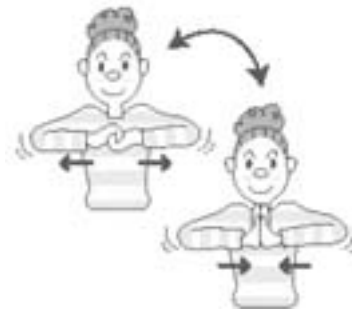
- ① 足の裏を床につけ、背筋をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両手でしっかりとイスを持って体を支える。
- ② 膝ができるだけまっすぐになるまで、片方の脚をあげる。
- ③ 膝をまっすぐに伸ばしたまま、呼吸をしながらゆっくりと足首を曲げたり伸ばしたりする。
- ④ 脚を元の位置に戻して、左右交互に行い、10～15回を1セットとし、慣れてきたらセット数を増やす。



上半身を鍛える運動

鍛える筋肉…胸・肩・腕

- ① 背すじを伸ばして手を胸の前でかぎ形に組む。
 - ② ひじをはって左右に引きあう。
 - ③ 一息ついたら両手を胸の前で合わせる。
 - ④ ひじをはって真ん中に押しあう。
- * 引く・押すいずれも6～7割の力で行い、6～10秒数える。
休みを入れながら3セット行う。



県政モニターを募集しています

県では、アンケートを通じて県民の皆様から意見・要望などをお聞きし、施策の企画・立案の参考にするため県政モニターを募集しています。

◎応募資格 県内にお住まいの満20歳以上の方
(議員、公務員、行政相談委員、国や地方公共団体のモニターを務めている方や務めることになっている方、平成14年度以降に県政モニターを経験した方は除く。)

◎募集人員 90名程度

◎期 間 平成19年4月下旬からおよそ2年間

◎仕 事 アンケートに対する回答(年3回程度)

◎応募方法 必要事項を記入して、はがき又は電子メールでお申し込みください。

◎必要事項 〒住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、職業、電話番号、希望理由、各種モニターの経験、携帯電話以外の電子メールアドレス(ある場合)(ご

応募の際にいただいた住所、氏名、電話番号等の個人情報については、県政モニターの選定など県政モニターに関する事務以外の目的では利用しません。)

◎応募締切 平成19年1月31日(水)(当日消印有効)

◎結果通知 居住地域、年齢、職業などを勘案して決定し、平成19年3月末までに全員に通知します。

◎そ の 他 1年ごとに記念品を贈呈します。

◆お問い合わせ、お申し込みは

青森県 企画政策部 政策調整課

広報広聴グループ 県政モニター係

〒030-8570 青森市長島1丁目1-1

電 話 017-734-9138(直通)

電子メールアドレス koho@pref.aomori.lg.jp