

【教材のねらい】

・ストレッチ体操の実施方法を知ることができる。



ストレッチは、準備体操や運動後の疲労回復、腰痛・肩こりなどの予防改善だけでなく、リラックス効果を高め、ストレス解消・心身のリフレッシュにも効果的です。

腰



- ・仰向けになり、手を横に広げましょう
- ・片膝を上げ、ゆっくり反対方向へ倒していきましょう
- ・肩が床から離れないように腰を捻ります

お尻



両手で片膝を抱え、膝が胸につくように引きつけます



上記が難しい方は…

- ・膝を抱えるのが難しい方は膝の後ろに手を回し、引き寄せましょう

アキレス腱



- ・片膝を立て、立てた足のつま先が膝から前に出ないように自分の方へ引き寄せます
- ・踵が床から離れないように立てた方の足に体重をかけます

上記が難しい方は…

- ・踵を押し出すようにつま先を自分の方へ向けます

肩その1



- ・片手を前に出し、反対の手で肘から自分の方へ引き寄せます

肩その2



- ・手を組んで両手を上に上げます
- ・頭の後ろを通るようにゆっくりと横に引いていきます

首



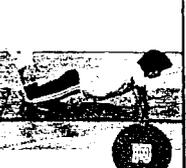
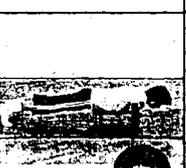
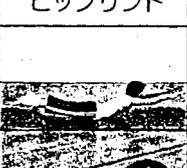
- ・手を床につけます
- ・首を横に傾けましょう
- ・元の位置に戻したら反対側に傾けます
- ・ゆっくりと回しましょう

深呼吸(3回)



- ・ゆっくり深く深呼吸しましょう
- ・鼻から吸って口から吐きましょう

◆トレーニング一覧表

		体幹-前	体幹-後	体幹-横	上半身	大 腿	下 腿
初級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくら はぎ
		トランクカール	スパイン ヒップリフト	サイドベンド	壁 プッシュアップ	初級スクワット	シーテッド カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 腕	 前 もも	 すね
		椅子ニースラスト	片足 バックアーチ	トランクツイスト	初級 ディップス	椅子 エクステンション	シーテッド トゥレイズ
中級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくら はぎ
		クランチ	両手上スパイン ヒップリフト	ツイスティング ニーアップ	膝つき プッシュアップ	中級スクワット	カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 腕	 外 もも	 すね
		ニースラスト	クロスバック アーチ	中級サイド ヒップリフト	中級 ディップス	アブダクション	トゥレイズ
上級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくら はぎ
		レッグレイズ	片足スパイン ヒップリフト	ツイスティング シットアップ	プッシュアップ	フロントランジ	シングル カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 腕	 内 もも	 すね
		ヒップレイズ	スワン	上級サイド ヒップリフト	上級ディップス	アダクション	かかと歩き (2m=1回)

教材No. D-31

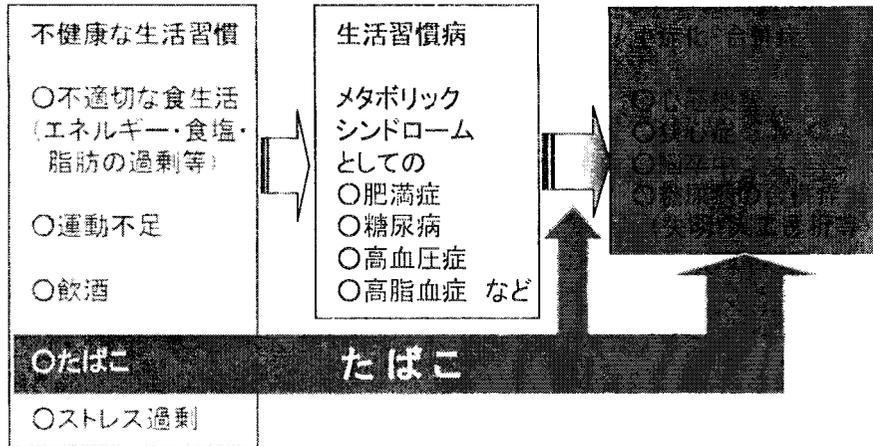
【教材のねらい】

・自分のレベルにあったトレーニングを理解し、どこの部位に作用しているかを知ることができる。

たばこ

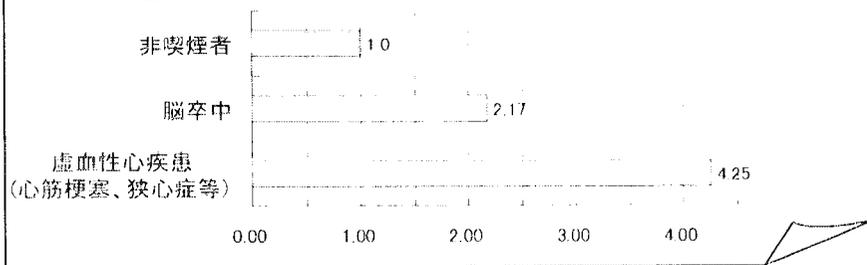
喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫など様々な病気の危険因子となります

○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します



循環器病による死亡

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク(男性:21本以上/日)

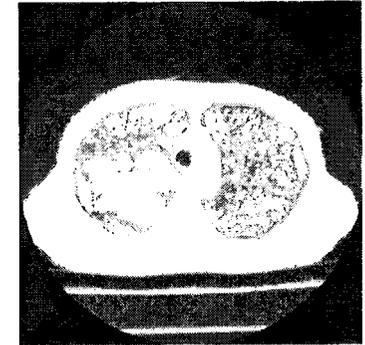


○喫煙者にしよびよるたばこ病COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは...

慢性気管支炎・肺気腫など、肺への空気の流れが制約され、空気の出入りがうまくいなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると呼吸困難を起こす病気の総称で、主に喫煙が原因で発症します

肺気腫患者の胸部CT画像
黄色部分で肺の機能低下が起きています



非喫煙者と喫煙者の肺の違い



禁煙したい方へ ~まず知っていただきたいこと~

- 喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。
- 自分1人で「がまん大会型」の禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合があります。禁煙にあたっては効果が確認された禁煙のノウハウやニコチンパッチ、ニコチンガムなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせる方が「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。
- 自分にあった禁煙方法について、まずは _____ に相談してみましよう。

教材No. D-32

【教材のねらい】

・喫煙習慣は動脈硬化のリスクの1つでもあり、行動療法的アプローチが有効である。本人の禁煙に対する意識を確認した上で、関心のない人は情報提供にとどめ、関心がある・禁煙したいと思う人に禁煙を支援する事が必要である。本資料で喫煙が健康に及ぼす影響および禁煙にあたっての留意点を学び、実際の禁煙支援につなげることができる。

【資料の使い方】

本資料の活用その他、さらに保健指導実施者は禁煙を希望する人に対しより効果的な禁煙支援が行えるよう、厚生労働省において最新の科学的知見を踏まえて策定された「禁煙支援マニュアル」を活用し、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うために必要な基礎知識や、実施方法、留意事項等について学習する。

また本資料中に、各保険者における禁煙支援が可能な保健指導者の連絡先を記入し使用する。

たばこの害を知っていますか？

あなたはどれだけたばこの害を知っていますか？

下記の項目について、知っている(○)、知らない(×)を右の記入欄に記入してください。

- 1 たばこ煙には200種類以上の有害物質が含まれている。
- 2 たばこ煙の主な有害物質は、発がん物質、ニコチン、一酸化炭素、繊毛障害性化学物質である。
- 3 たばこは肺がんの主な原因である(男性では70%)。
- 4 喫煙は肺がんのほか、口腔がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなどの原因である。
- 5 未成年者の喫煙は成人以上に害が大きい。
- 6 たばこ煙は気管支喘息の誘因になる。
- 7 喫煙者は慢性気管支炎や肺気腫にかかりやすい。
- 8 喫煙者は心筋梗塞などの心臓病にかかりやすい。
- 9 喫煙者は脳卒中にかかりやすい。
- 10 喫煙者は胃潰瘍にかかりやすく、再発しやすい。
- 11 喫煙妊婦では低体重児が生まれやすく、妊娠の異常が起こりやすい。
- 12 喫煙は歯周病の原因である。
- 13 喫煙者はアルツハイマー病や認知症にかかりやすい。
- 14 喫煙者は皮膚の老化が非喫煙者より早く進行する。
- 15 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。
- 16 副流煙(たばこの先端から立ちこめる煙)の方が主流煙(喫煙者が口から吸い込む煙)より有害性が高い。
- 17 受動喫煙でも肺がんにかかることがある。
- 18 両親(特に母親)の喫煙は新生児、幼児の肺炎やその他の呼吸器疾患の原因になる。
- 19 喫煙の依存性はニコチンによる。
- 20 禁煙すると時間が経つにつれ、危険性が低下する。

○が15個以上 : よく知っている、ほぼ正確である、たばこの害はよく
 ○が10個以上 : 多少知っている、たばこの害は多少
 ○が7個以下 : ほとんど知らない、たばこの害はよく知らない

教材No. D-33

【教材のねらい】

・たばこの害についての本人の理解度を確認し、禁煙支援のアセスメントの際に活用する。

【資料の使い方】

・禁煙支援を始める前に本人から記入してもらう。