

筋力をつけ1キロ減らして若返ろう

登園は認可保育園になって、2年目になります。

体力勝負の職種のため、足腰を鍛えたいと思い、健康チャレンジを応募致しました。

無理なく続けられるように、昼食は早食いしない、朝は子どもたちとラジオ体操や、今話題のDA PUMPの曲 USAを踊ったり、ヨガのインストラクターの資格取得を目指している保育士さんから、休憩時間を利用して教えてもらったりとできる事から頑張ってます。

なかなか一緒に取り組みが難しいため、個人で努力する事も最初に決めてもらいました。

- ① 朝ご飯はしっかり食べる。
- ② 車通勤から徒歩通勤へ変更
- ③ 絶対にエレベーターを使わないこと・・・等

○結果

体重が1キロ減った(3名)、足腰の痛みを感じない(2名)

今後の課題

○朝のラジオ体操は、子どもの日々の様子で変動もあるので、休憩時間にストレッチを取り入れたい



体組成計で体重と体脂肪を測定して記録しています。



毎日血圧計で測定して記録しています。



なるべく階段を利用するようになっています。



園児と一緒にラジオ体操しています。



椅子の代わりにバランスボールを使用しています。