

自分の健康は自分で守る！

# 健 棒

たったの

朝夕5分間のストレッチで

さて、裏面のストレッチおじさん、どこかできつとご覧になられた方も多いのでは！…。昭和12年生まれですから84才。『自分の健康は自分で守る』ために、健棒でストレッチを初めたのが73才。この効果がこれ…。です。

サラリーマンであればそろそろサンデー毎日を送る人生かと思いきや立派な実業家です。こんなに元気であればどこへ行くのもへいちゃら。いやいや研究熱心で毎日が楽しい人生のようです。

水野肇先生がPPK(ピンピンコロリ)と言われたのが昭和54年。「長野県の中高齢者の体力・健康づくりのキャッチフレーズ」として利用したのが始まりで、「ピンピンコロリ」とはピンピン元気に生きて、最期はコロリと大往生することです。この水野肇先生の言葉を自らが実践し、それを名乗る第一人者です。

人生100年代を楽しみたい、その様な方のために考案したのが健康棒・略して健棒！昔からタオル体操はありますが、より高いストレッチ効果が得られます。たった1本の棒ですが、この健棒が「自分の健康は自分が守る」健康への近道！…。使い方は簡単。健棒を両手で持って左右に伸ばせば脇、ひねると腰、曲げると腰のストレッチにと、まさにスーパーな働きを見せる健康棒。沢山の秘密を持ち合わせていると云っても過言ではありません。さあ、健棒で簡単ストレッチを始めてみませんか！



椅子に座っても行えます。

## 私も健棒を推薦します。



体操金メダリスト  
早田 卓次氏

1940年生。1964年の東京オリンピックで体操男子団体と個人つり輪で金メダル獲得。引退後は、日本の体操競技の振興に尽力。

私が子供の頃は、水汲みや雑巾がけなど日常の中に運動の要素があり、筋力や柔軟性が身体に備わっていました。でも、便利になり過ぎた現代、運動の機会が減少したりパソコンやゲーム機の前で長時間過ごすことが多くなり、若い内から身体が凝り固まっている人が増えています。そんな中、この「健棒」と出会いました。自宅や職場に置いておけば、仕事の合間に簡単に楽しくストレッチをすることができます。「健棒」を使用することで、全身の筋肉を伸ばしたり捻ったりして、バランス良くストレッチすることが出来るので、デスクワークや勉強、運転等で長時間同じ姿勢をとることが多い方にお勧めします。

## 健棒の使用方法

- 健棒の両端を握りながら、身体を傾けたり、捻ったりします。
- 健棒体操はゆっくりとした呼吸に合わせて、ゆっくりとストレッチしてください。
- 朝夕1回5分程度のストレッチで身体も温まり、普段使わない筋肉がほぐれてきます。
- なお、中央の四角い部分は、足踏みとしても使用できます。

## 健棒はこんな人にお勧めです…

- ・日頃運動不足な方
- ・簡単にストレッチをしたい方
- ・運動後の整理体操
- ・PC作業やデスクワークの多い方
- ・タクシーやトラックなどの自動車ドライバー
- ・受験勉強の合間など、身体が凝り固まりやすいときにご使用ください。身体のコリがほぐれ、血流が改善し、心身共にリフレッシュできます。

— 製造元 — 株式会社 タコー

仕様等 素材：米国産ツガ  
サイズ：M型 90 x 3.2 x 3.2 cm；425 g  
S型 60 x 3.2 x 3.2 cm；281 g  
生産国：日本国  
収納袋付M型・S型セット7,000円(税別)

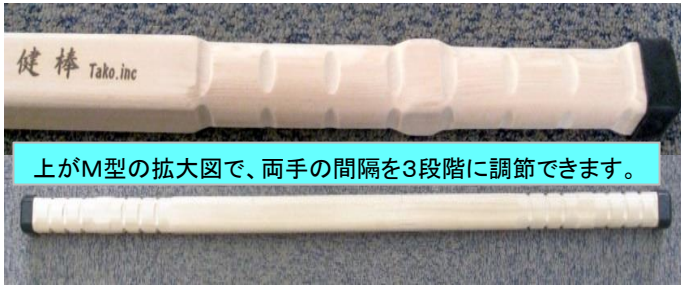


— 取扱元 —

JEIC販売株式会社  
全省庁統一資格取得企業  
東京都八王子市久保山町2-36-4  
TEL042-659-3110  
E-mail info@jeic-sa.jp

— 販売代理店 —

# 健棒はM型とS型のセットです。



M型 S型

握手部分  
拡大図

S型は、コンパクトなのでオフィス等で仕事の合間の使用に便利



## 私はこんなストレッチで肩こり、腰痛を改善しました！



### 1朝夕5分間の健棒ストレッチ

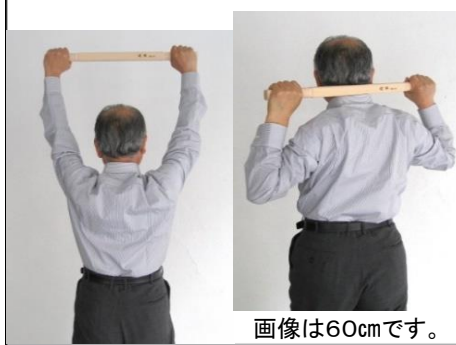
- 2各ポーズのところで10秒静止し、呼吸を整えて次のポーズに移行する。
- 3ゆっくり行うことが基本です。
- 4身体を捻ったところで視線は健棒を見ること、目の体操にもなります。

### 1首のストレッチ S型使用



- ①首の後ろの筋を上下にさすり、血管を刺激する。
- ②力を抜いて軽く左右の筋をさする。
- ③頭への血行をよくするため。

### 2腕のストレッチ S型使用



- ①両手を高く上げ10秒静止する。
- ②健棒を首の後ろに下ろし、肩に担いだ姿勢で左右にねじる。
- ③左右にねじったところでも、各10秒静止する。

### 3腰のストレッチ M型を使用下さい



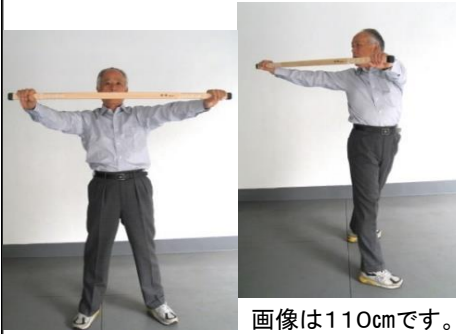
- ①スクワット。両手を高く上げて10秒静止する。
- ②腕を肩の位置まで下ろしながら、腰を落とす。
- ③立ち上がりながら、両手を高く上げて元の姿勢に戻る。持つ手の幅

### 4脇腹のストレッチ M型を使用下さい



- ①両手を高く上げて10秒以上静止する。
- ②横に曲げ、左右の脇腹ストレッチ。10秒静止する。

### 5腰のストレッチ M型を使用下さい



- ①両手を水平に上げて左右にねじる。
- ②視線は健棒の先端を見ること。目の体操にもなります。
- ③ねじったところで10秒静止し元に戻る。

### 6腰のストレッチ M型を使用下さい



- ①両手を高く下げ10秒以上静止した後、前に倒す。膝を曲げないこと。
- ②床に届かない時は、そこで息をゆっくり吐きながら更に前に倒す。
- ③床に届いたら10秒静止し、元に戻る。