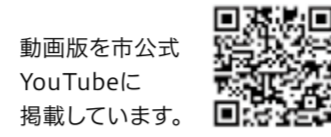


運動不足の解消と気分転換のために

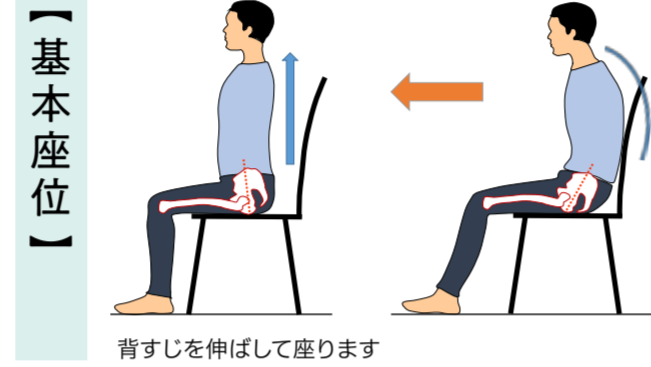
自宅でできる運動をしてみましよう

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、市内の公共施設などを休館せざるを得ない状況となっています。市民のみなさんは自宅で過ごす時間も増え、運動不足を感じている方も多いと思います。そこで、自宅でできる簡単な運動を紹介しますので、お試しください。 ☎712-8518地域支えあい課



動画を市公式YouTubeに掲載しています。

- 無理のないように、少ない回数から始めていきましょう
- 痛みがある場合は無理をしないでください
- 運動中に息は止めないでください
- 持病のある方はかかりつけの医師に相談をしてからおこなってください



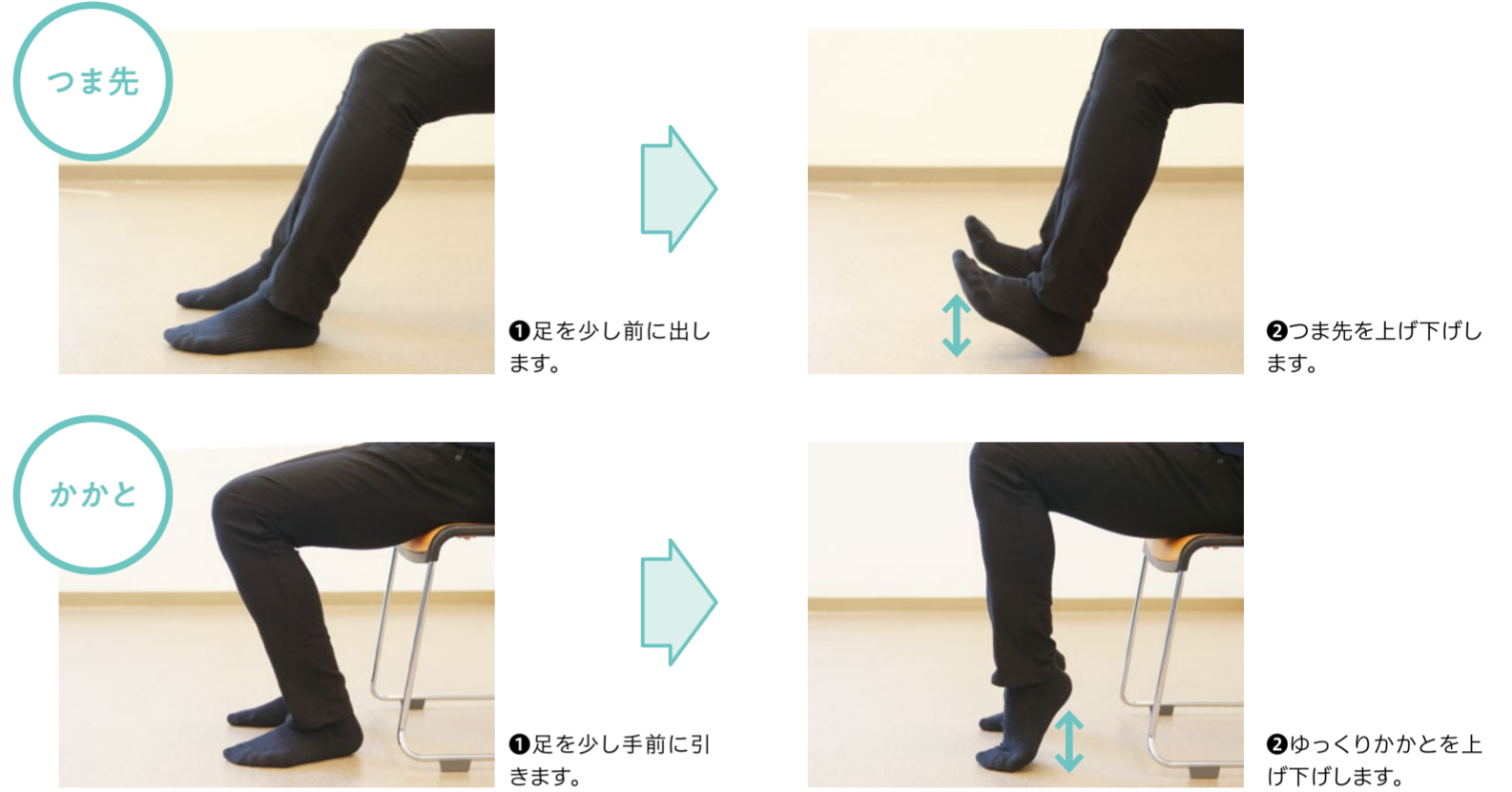
【基本座位】

背すじを伸ばして座ります

足の血流を良くしましょう

【つま先・かかと上げ】 8回ずつ

ふくらはぎを動かすことで足の血流が良くなり、運動不足によるむくみの改善につながります。



①足を少し前に出します。

②つま先を上げ下げします。

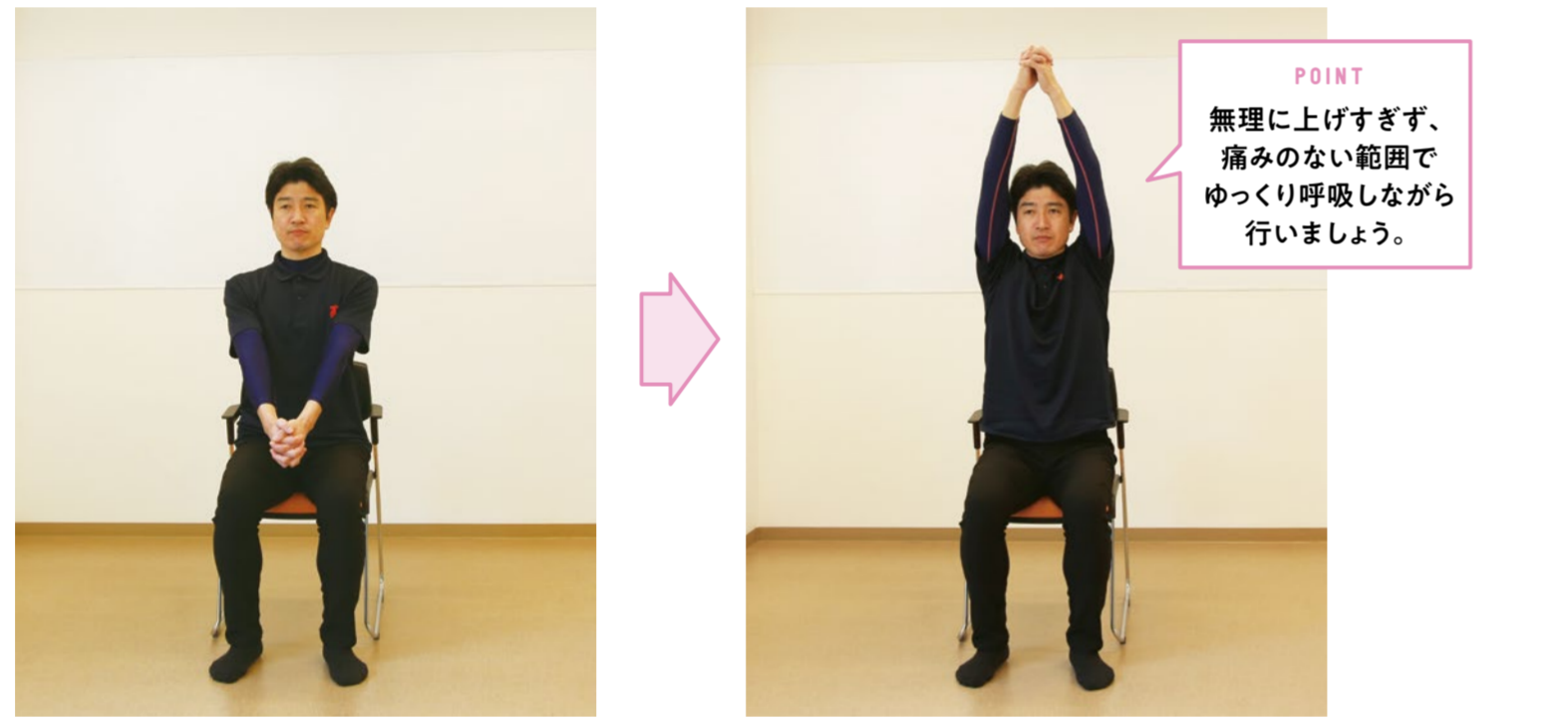
①足を少し手前に引きまします。

②ゆっくりかかとを上げ下げします。

上半身の筋肉を伸ばし、血流を良くしましょう

【肩・腕伸ばし】 3回

肩を動かすことで、上半身の血流が良くなり、肩こりの解消につながります。



①両手を前で組みます。

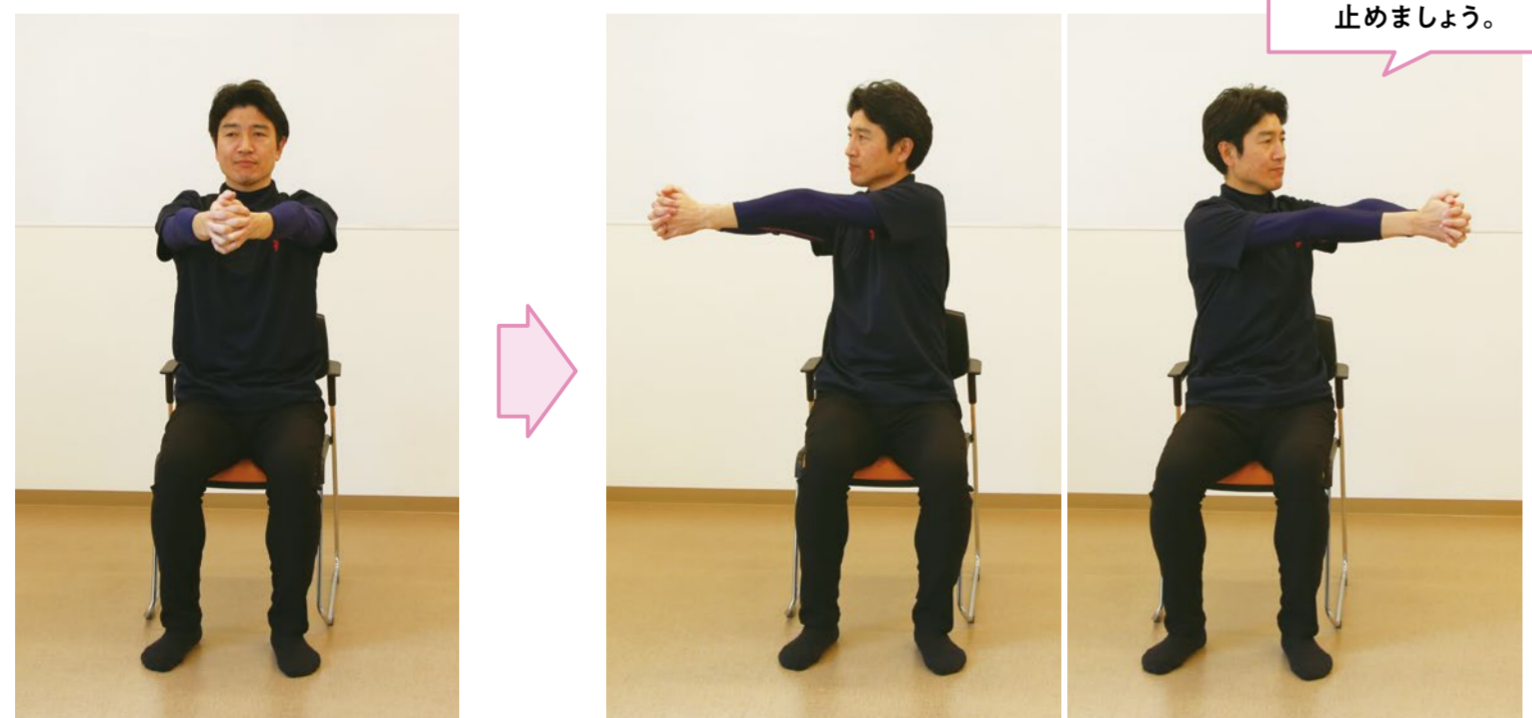
②肘を伸ばして、ゆっくり上げていきます。

POINT 無理に上げすぎず、痛みのない範囲でゆっくり呼吸しながら行いましょう。

POINT 気持ちの良いところで止めましょう。

【上半身ねじり】 左右3回

体をねじり、背中やおなかの筋肉を伸ばします。



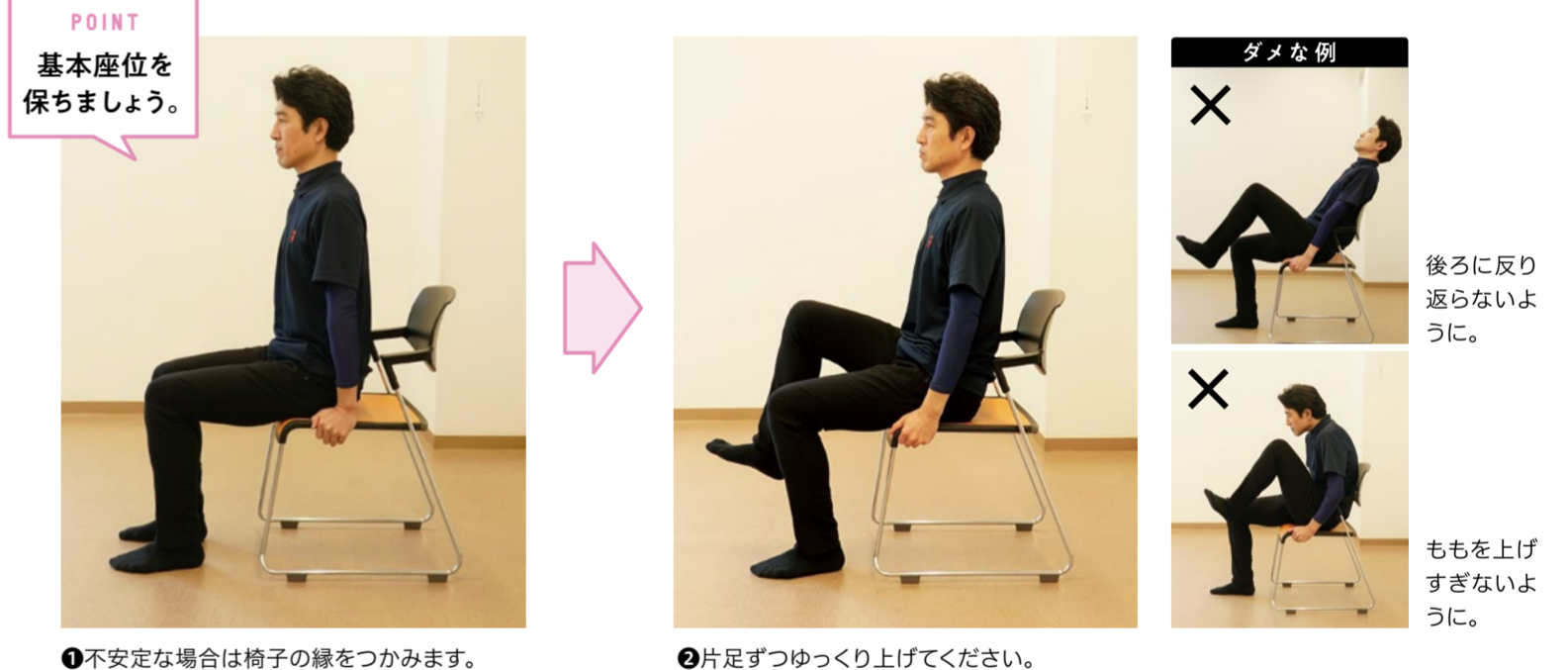
①両手を肩の高さで組みます。

②その高さのまま左右にゆっくり動かしします。

下半身の筋肉を鍛えましょう

【太もも上げ】 左右4回ずつ

姿勢を保つ上で重要な筋肉を鍛えます。



POINT 基本座位を保ちましょう。

①不安定な場合は椅子の縁をつかみます。

②片足ずつゆっくり上げてください。

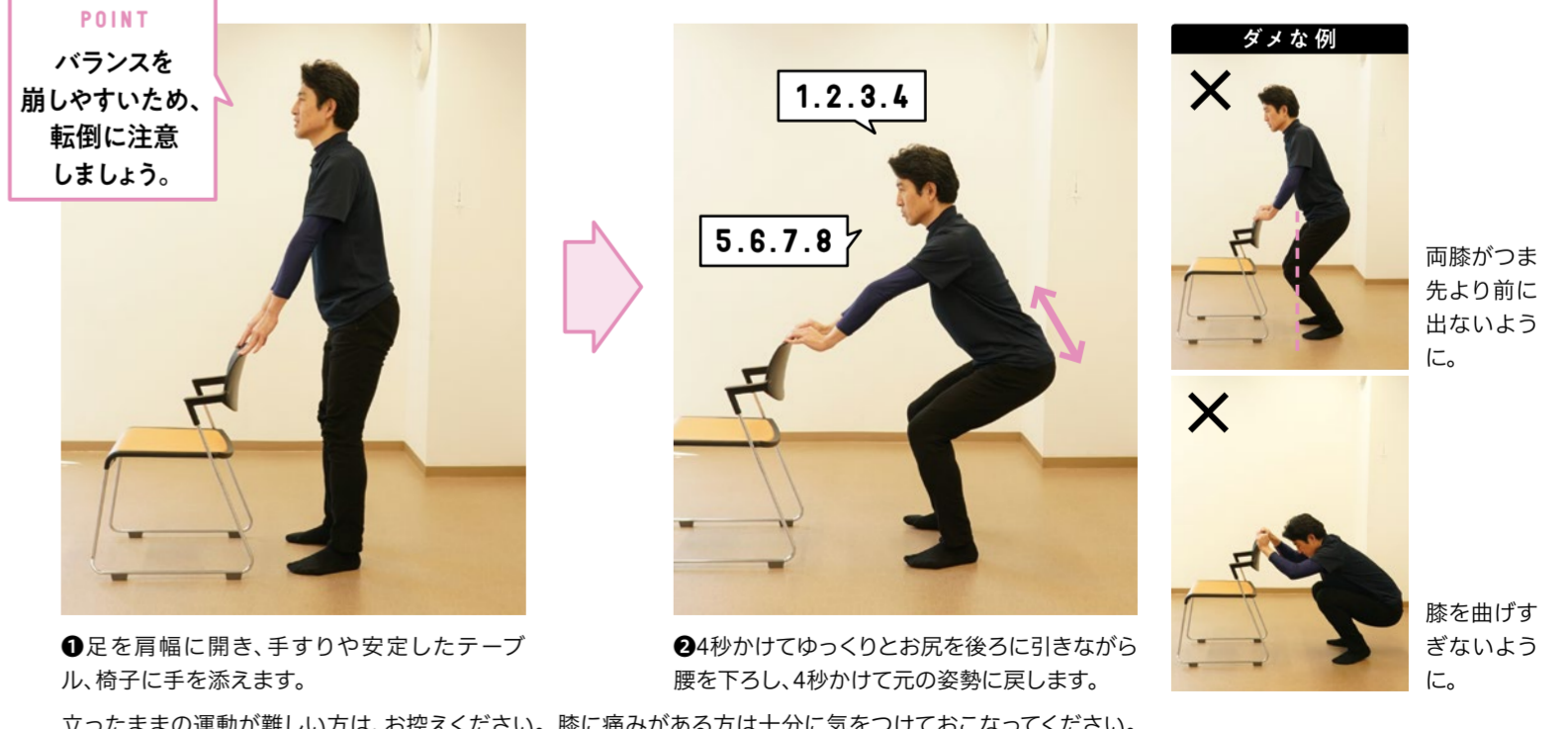


ダメな例 後ろに反り返らないように。

ダメな例 ももを上げすぎないように。

【スクワット】 5回

お尻や太ももの筋肉を鍛え、転倒予防や立ち座りを楽にします。



POINT バランスを崩しやすいため、転倒に注意しましょう。

①足を肩幅に開き、手すりや安定したテーブル、椅子に手を添えます。

②4秒かけてゆっくりとお尻を後ろに引きながら腰を下ろし、4秒かけて元の姿勢に戻します。



ダメな例 両膝がつま先より前に出ないように。

ダメな例 膝を曲げすぎないように。