

お家で過ごすことが多い今こそ

# 自宅でできる運動をしよう！

新型コロナウイルス感染症予防のための

自粛生活で運動不足になっていませんか？

自宅でできる簡単な運動をして、筋力低下や生活習慣病を予防しましょう！

## <寝てする体操>

## <座ってする体操>



【太ももの裏側】

腰痛予防に！



膝の裏で手を組みゆっくり膝を伸ばす

ストレッチ

膝の裏で手を組みゆっくり膝を伸ばす  
(腰痛のある人は反対側の膝を立ててもよい)

リフレッシュ  
ケガ予防  
姿勢改善



【脇～腰】

猫背など、姿勢が  
悪くならないように！



手を組んで肘を伸ばして上げ、左右にたおす  
20～30秒保持する

膝を立て、右足を上に組み腰から下を左にたおす  
20～30秒保持し、同様に反対側も実施

筋力トレーニング



【太ももの前側】

踏ん張りがきくように！  
膝が痛くならないように！

※太ももの前の筋肉を意識する



膝をまっすぐ伸ばし、つま先をを起こす  
そのまま5～10秒保持する  
左右交互に10回ずつ

仰向けで寝て、膝をまっすぐ  
伸ばし、つま先をを起こして上げる  
左右交互に10回

おすすめ!

筋力UP  
代謝UP  
免疫力UP

1日2回程度  
頑張りましょう



【ふくらはぎ】

エコノミー症候群の予防に！

かかとの上げ下ろしをする  
ゆっくりと速くを20回ずつ  
(不安な人は椅子の背を持つ)



かかとの上げ下ろしをする  
ゆっくりと速くを20回ずつ

**注意** 運動の際は、息を止めず、痛みのない範囲で行いましょう