

!! 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!

座っている時間を減らしましょう 筋力を維持しましょう

#### 《足の裏側》腰痛予防に!

#### ストレッチをして

- リフレッシュ
- ケガ予防
- 姿勢改善



あおむけで寝て、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)



膝の裏で手を組みゆっくり膝を伸ばす

#### 《脇～腰》猫背など姿勢が悪くならないように!



膝を立て、右足を上に組み腰から下を左に倒す20~30秒保ち、同様に反対側も行う



手を組んで肘を伸ばして上げ、左右に倒す20~30秒保つ

#### 《太もも》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

#### 筋力トレーニングをして

- 筋力UP
- 代謝UP
- 免疫力UP



あおむけで寝て、膝を真っすぐ伸ばし、つま先を起こして上げる左右交互に10回



膝を真っすぐ伸ばし、つま先を起こすそのまま5~10秒保つ左右10回ずつ

#### 《体幹・股関節全体》転倒予防に!

#### バランストレーニングをして

- 筋力UP
- 体力UP
- バランス力UP



片足立ちをする(不安な人は椅子の背を持ち、転倒に気を付けて行う)左右1分ずつ

注意

運動をする時は、息を止めず、痛みのない範囲で行いましょう

### 1日2回程度がんばりましょう



まついそ たいそう から抜粋