

今すぐできる健康への取り組み！

～自宅での過ごし方を少し変えてみましょう～

自宅で過ごすことが増え、体を動かすことが減っていませんか？
今回は自宅でできる簡単な運動を紹介します。日々の生活の中に「運動」を取り入れることで筋力の維持、向上だけでなく、血液の流れがよくなり全身に良い効果が得られます。
コロナが収束した時に、また元気に活動できるよう、今から備えましょう。

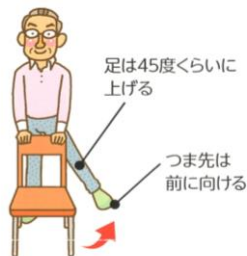
ひざ伸ばし (太ももの前をきたえる)

太ももに力を入れながら、ひざを伸ばしていく。左右交互に行う。



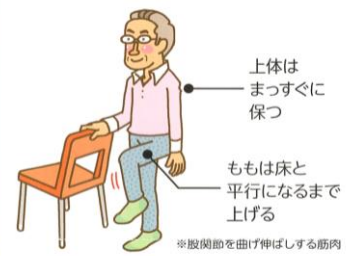
足の横上げ (股関節の外側をきたえる)

イスの背につかまり、足を横に引き上げる。左右交互に行う。



もも上げ (大腰筋※をきたえる)

イスの背につかまり、もも上げをする。左右交互に行う。



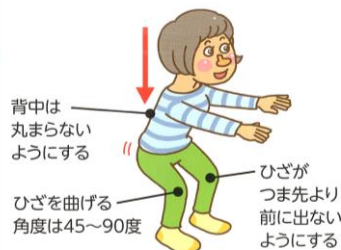
ひざ曲げ (太ももの後ろをきたえる)

イスの背につかまり、ひざだけを曲げる。左右交互に行う。



スクワット (足全体・バランス力をきたえる)

おしりを後ろに突き出しながら、ゆっくりひざを曲げる。



かかと落とし (ふくらはぎ・骨をきたえる)

両腕を胸の高さに上げ、つま先立ちになり、同時にストンと落とす。



運動の目安は10～15回を1～2セット、週2～3回です。
息は止めずに、自然に呼吸しましょう。

注意点：

痛みや疲労が強い場合は無理せず休むようにしてください。

ラジオ体操なども取り入れながら無理のない範囲で継続することが大切です。
自宅での過ごす時間に「運動」を取り入れてみてはいかがでしょうか？