

新型コロナウイルス感染症に負けないために

体を動かして免疫力アップ!

●運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下する可能性があります。日頃からの運動で免疫力アップを目指しましょう!

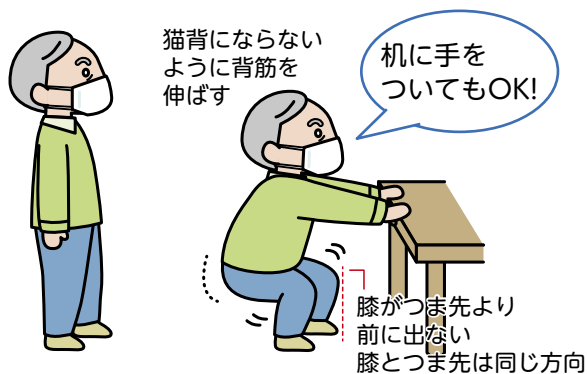
- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理等)や農作業等、座っている時間を減らし、身体を動かす。
- ・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワット、足踏み等)を行う。

●5分でできる簡単な体操

隙間時間にトライ!

膝の曲げ伸ばし(スクワット)

足とおしりの筋肉を鍛えて筋力向上、転倒予防
ちょっとしたものにつまずいて転ばないように!



- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ②膝の曲げ伸ばしをします。

深呼吸するペースで5-6回繰り返す。
1日3回行いましょう。

タオルの上げ下げ

肩関節や肩まわりの筋肉を動かして、肩痛予防、肩こり解消!



- ①タオルの両端を持ち、腕を上にあげます。
- ②腕を背中側にゆっくりおろし肩甲骨を寄せることを意識しながら5秒キープします。

10~15回繰り返す。

※注意点

- ・痛みがでる場合は、無理をしないように行いましょう。
- ・ゆっくり呼吸しながら行いましょう。
- ・周りの安全を確認して行いましょう。

◎市のホームページでもおうちでできる運動について紹介しています。ぜひ、やってみましょう!

