



健康通信

令和2年5月 No.25
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎31-7
TEL : 359-2753



運動不足を解消して

目指せ 

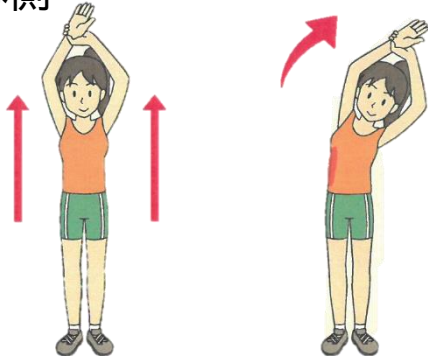
健康長寿!

コロナウイルスの影響により外出の機会が減っている今、自宅で簡単に運動や体操を行い筋力の低下を防ぎましょう。はじめから無理をするのではなく、毎日少しずつ量や回数を増やしていきましょう。

自宅で簡単トレーニング

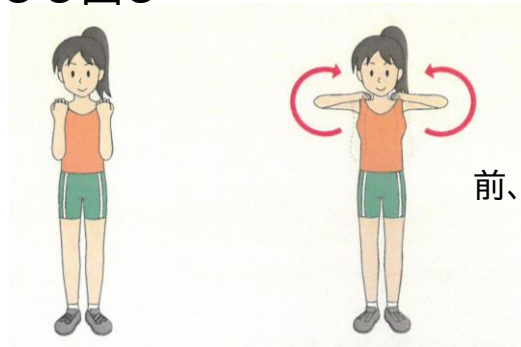
1.ストレッチ編

○体側



手を上に伸ばし
手首をつかむ
身体を倒し体の横を伸ばす。反対側も同様に

○ひじ回し



前、後回し
3-5回

両手を肩にあてる
ひじで円を描くように回し肩甲骨を動かす

2.トレーニング編

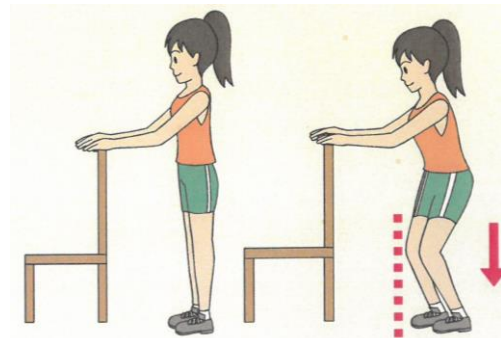
○開眼片足立ち



左右1分
1日3回

片足を床につかない程度に上げ、
背筋を伸ばし、1分保つ

○スクワット

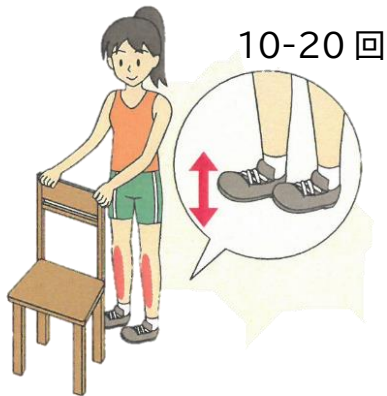


5-10回
1日3セット

足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

3.筋力アップ編

○すねの筋力

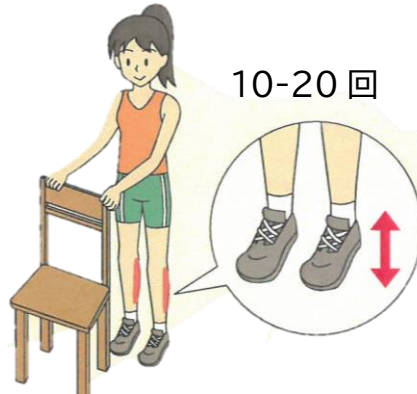


つま先を上げ下げする

座
っ
て
行
う
場
合



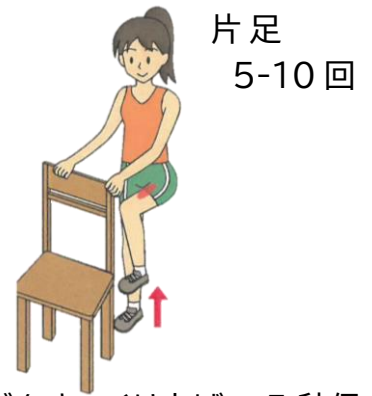
○ふくらはぎの筋力



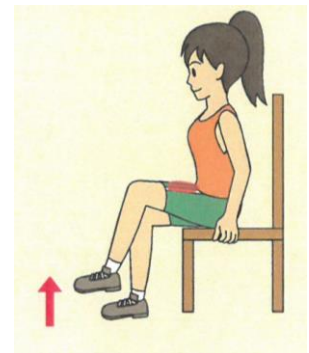
かかとを上げ下げする



○ももの筋力



ひざをゆっくり上げて 5 秒保つ。反対側も同様に



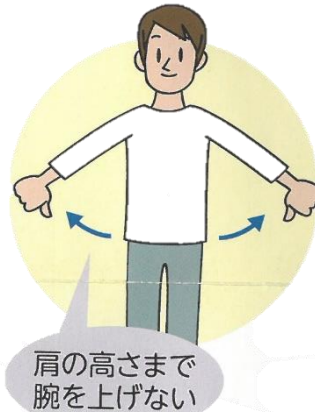
○お尻の筋力



片足
5-10回

片足を横へゆっくり
上げて 5 秒保つ。
反対側も同様に

○腕の筋力



10-20回

親指を出して手を
握り、親指を下に向
けて両腕をゆっくり
上げる。

外出したり体を動かす機会が少なくなると、身体機能の低下だけではなく知らず知らずのうちにストレスもため込んでしまいます。



適度な運動をして体も心もリフレッシュ！！

ストレスもウイルスも吹き飛ばしましょう！！

