

自宅で気軽にできる

# 『ながら運動』のススメ

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出できず運動不足や筋力低下を予防するために、家族みんなで『ながら運動』をしましょう！

## 運動前の体調チェック！

- 動悸・息切れがある
- 胸やお腹が痛い
- 体がだるい
- 昨夜、眠れなかった
- めまいがある
- 熱が37度以上ある

1つでもチェックが  
つけば運動は控えましょう

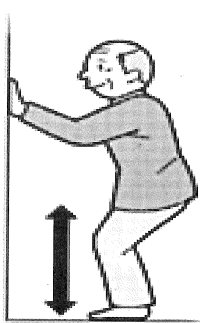
## ステップ1：スクワット・かかと上げ運動

### ◆5分以上歩ける人

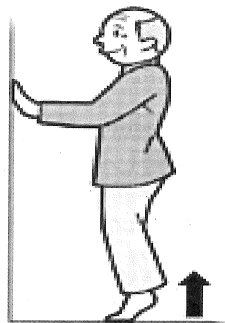
壁に手をついて、膝の曲げ伸ばしを行うスクワットのあと、かかと上げを交互に繰り返しましょう。

壁に手をついて行うので、もともと筋力のない人でもできます。

(目標) 各20回、1日2~3セット



スクワット

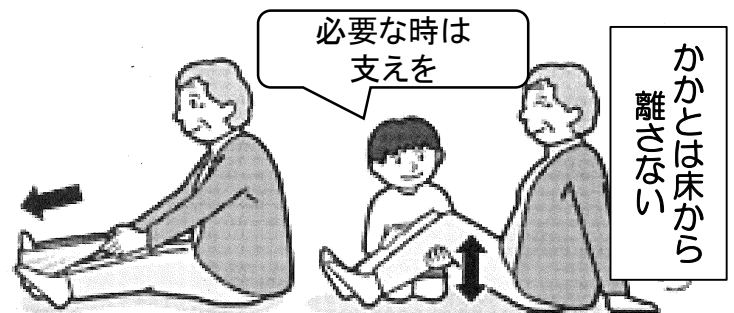


かかと上げ

### ◆歩くのがつらいけど、5分以上座れる人

足を伸ばして座り、つま先にバスタオルをかけて両手で持ち、軽くタオルを引っ張りながら、つま先を踏み込んだり反らしたりしましょう。

(目標) 各20回、1日2~3セット



かかと上げ

膝伸ばし

- ・ヒップアップ (ふくらはぎ・お尻の筋力強化)
- ・骨粗しょう症予防
- ・歩行能力の改善 (足の振り出しがよくなりスピード歩幅アップ)
- ・足のむくみの解消・・・などの効果が期待されます

## ステップ2：脚のよこ上げ運動

- ① 椅子などをつかみ、上げる側の手を腰にあてます。
- ② つま先は、前を向け、真横に上げます。
- ③ 声を出しながら10秒保持（10秒数えます）

（目標）1日10秒×10回 3セット

### 【注意点】

- ・椅子などはしっかり持ちましょう
- ・息を止めて行くと血圧が高くなる危険性がありますので、声を出しながら数えましょう



## ステップ3：椅子からの立ち上がり運動

- ① 足がしっかり床につくように座り、両足を肩幅に開きます。
- ② 「1、2、3、4」と数に合わせ、お辞儀をしながらゆっくり立ち上がります。
- ③ 「5、6、7、8」と数に合わせ、お辞儀をしながら、ゆっくり椅子に座ります。

（目標）1日10回



**太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。**

## 『認知症予防』のススメ

～身体を動かす機会や人との交流が減ると、、、認知症も心配です～

脳の血管をしなやかに保ち、血液循環を良くすることが大切です。

- ① バランスのよい食事：野菜や果物など、バランスのとれた食品や適切な量の選択
- ② 適度な運動：脳への血流が増え、脳細胞を活性化
- ③ 規則正しい生活リズム：脳の健康を保つ
- ④ 睡眠：脳と体をメンテナンス（修復）

### 脳を活発にする活動の例

- ・本や新聞を声に出して読む
  - ・足踏みしながらしりとり、一人じゃんけん
  - ・日記、大津町版エンディングノート「わたしの思い出つづり※」の記入 など
- （※町ホームページでダウンロードできます）