



**おうちだけじゃ物足りない人は…**

町には町運動公園スポーツの森・大津など運動する施設が充実しています。

町総合体育館内のトレーニングルームでは、資格をもったスタッフが定期的にインボディインボディ（体成分）測定会を実施しており、筋肉量などの測定を無料で行っています。結果の説明や個別の運動メニュー作成、運動アドバイスも行っていますのでぜひご利用ください。

トレーニングルームは、消毒の徹底、室内の換気、空気清浄機の設置など新型コロナウイルス感染症対策を行っています。

コロナ禍で先の見えない状況ですが、この機会に自身の健康状態を把握し、健康づくりのきっかけとして、新しい生活様式での運動習慣、生活習慣を身に付けましょう。

# 家おうちで運動不足を解消！

新型コロナウイルス感染症がまん延し、新しい生活様式により生活習慣が変わってしまったことで、身体活動量が減少した人が多かったのではないのでしょうか？

身体活動量の減少は、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、骨粗しょう症など生活習慣病などの疾患リスクの増加につながります。新型コロナウイルス感染時の重症化リスクとしても、肥満や一部の生活習慣病との関係性が指摘されています。

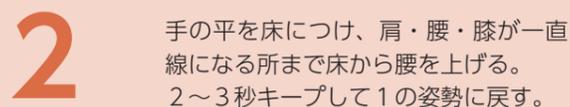
しかし、不要不急の外出を控えなければならない状況で、今まで通りの身体活動を継続することは困難であり、さまざまな工夫が必要です。今回は、家でも簡単にできる運動を紹介します。

## ヒップリフト

寝ながらできる運動

お尻と背中に効果的で姿勢の改善が期待できます。

10回×2～3セット



膝下を太ももの高さまでゆっくり伸ばし元に戻す。

## 膝の曲げ伸ばし運動

いすに座ったままできる運動

だいたい大腿筋(太もも)が鍛えられ、足が上がりやすくなり、歩幅が大きくなります。膝の痛みを予防する効果もあります。

左右交互16回×2～3セット

POINT

お腹に力を入れ背中を丸めない

イスに手を添え浅く座り、足を肩幅に開く。



## 親子でタッチ

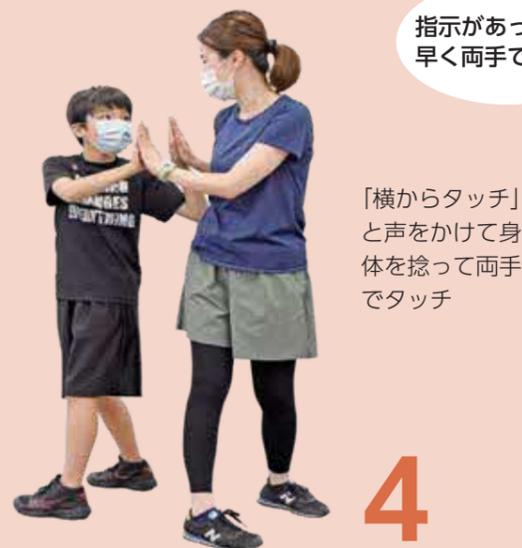
遊び感覚でできる運動

脳トレとストレッチを組み合わせた運動で、指示を出す人が「横」か「下」を言ってください。



POINT

指示があったら素早く両手でタッチ



両足のポジションを固定したまま、「下からタッチ」と声をかけて前屈して両足の間で両手でタッチ



**無理せず楽しく運動を**

「運動」には、これをしないとイケないという定義はありません。自分が無理なく楽しいと思える運動を続けることが大切です。

なかなか続けられないという人も、最初からきつい運動から始めるのではなく、通勤の手段を車から自転車に変えてみたり、エスカレーターを階段に変えてみたり、暮らしの中でも、運動ができるタイミングはたくさんあります。

コロナ禍で、家にいる時間も増え、リモートワークによるデスクワークが増えた人もいるかと思いますが、たまには、外の空気に触れる時間も大切です。密を避けて、公園を散歩してみたり、庭で体操をしてみたり、自分がリフレッシュできる運動を見つけて、心身ともに健康な身体を作っていきましょう。

●からいもくん体操で運動を！



◀からいもくん体操の動画はこちら

●ホームページでも情報発信



簡単にできる運動の動画も配信中



◀NPO法人クラブおおづのホームページはこちら

**NPO 法人クラブおおづ**

大津町にある唯一の総合型地域スポーツクラブです。年間を通して子どもから大人まで参加できるスポーツ活動を運営しています。町との協働により①健康推進に関する事業②町総合体育館トレーニングルームの運営③小学校で実施する学童スポーツクラブの運営などスポーツによる元気な町づくりを目指し活動しています。

今後スポーツを通して、人と人がつながる地域に根ざした活動を行っていきます。