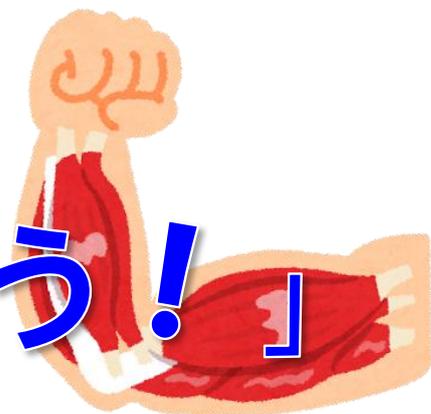


外出が出来ない時期でも

「身体を動かそう！」



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出を控え、自宅で過ごす時間が増えてきています。

自宅でじっとしていると、運動不足になったり、ストレスで精神的に落ち込んだり、体や心に様々な影響がでてきます。

全く体を動かさないと、1週間で10～15%の筋力低下が起これると言われています。



毎日、家事や庭仕事等で

こまめに体を動かすことが大切！



家で手軽に運動する方法はないの？



身近で手軽な体操でラジオ体操、みんなの体操等があります。元気アップ！まめなくん体操もおすすめします。

	テレビ体操	みんなの体操	ラジオ体操第1	ラジオ体操第2
放送時間 (平日)	【NHK Eテレ】 午前6:25～ 6:35	【NHK 総合1】 午前9:55～ 10:00	午前6:30～ 6:40	午前8:40～ 8:50
	【NHK 総合1】 午後2:55～ 3:00	【NHK 総合1】 午後1:55～ 2:00		午後12:00～ 12:10
放送時間 (土日)	【NHK Eテレ】 午前6:25～ 6:35	なし		午後3:00～ 3:10 (日曜日を除く)

自宅でできるおすすめ！筋トシ

【開眼片脚立ち】

バランス感覚の他、脚の筋力がアップします。
左右 1 分間ずつ、1 日 3 回行いましょう。

転倒しないように、つかまるもの
がある場所で行う

床につかない程度に、片脚を上げる



【スクワット】

座る・立つといった生活動作に必要な下半身の筋力がアップします。
深呼吸をするペースで 5～6 回繰り返して 1 セットとし 1 日 3 セット行いましょう。

①足の裏がしっかり床に着くように座り、両足を肩幅程度に開き、両足を後ろに引く

②ゆっくりと椅子から立ち上がる

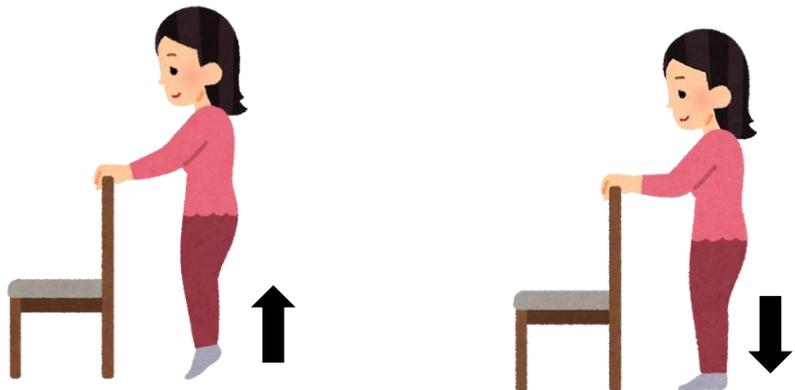


【カーフレイズ】

ふくらはぎの筋力がアップします。
10～20 回を 1 セットとし 1 日 2～3 セット行いましょう。

①両脚で立った状態でかかとを上げる

②かかとをゆっくり下ろす



【フロントランジ】

下半身の柔軟性、バランス能力、筋力がアップします。
左右 5～10 回を 1 セットとし 1 日 2～3 セット行いましょう。



- ①腰に両手をついて両脚で立つ
- ②片脚をゆっくり大きく前に踏み出す
- ③腰をゆっくり深く下ろす
- ④太ももが水平になるくらいまで下りたら、ゆっくり元に戻る