

④健康教室の開催や啓発チラシ

(広報にも掲載)

椅子に座って簡単・手軽にできる体操を紹介します。新型コロナウイルスの感染予防で外出や多人数の集まりを控える状況下による運動不足により体力低下を防ぐ体操です。無理しないように実践してみてください。

体操

自宅でできる

簡単！10秒筋トレ

それぞれの動きを10秒間キープして、筋力アップを目指しましょう。1日に10秒×2回ずつから始め、10回を目標にチャレンジしてみてください。足の運動は左右どちらも行います。日常生活の動作が楽になる効果も期待できます！

つま先上げ運動

椅子に座って足裏を床につけ、両足のつま先を上げる



つますきにくなり、転倒予防に。

ひじ伸ばし運動

椅子に座り、ひじ掛けをつかんで力を入れ、お尻を上げる



ベッドや布団からの起き上がりが楽に。

ひざ伸ばし運動

椅子に座って、背筋を伸ばし、ひざから下を前に伸ばす



階段の昇り降りや、椅子やトイレの便座からの立ち上がりが楽に。

足横上げ運動

足を肩幅に広げてしっかりと立ち、片足を横に上げる



机などに手を置くと、安全に行えます
歩行中の安定につながり、浴槽の出入りが楽に。

自然な呼吸を心がけて、無理なく運動しましょう。

