

いきいき長寿だより



家でできる**簡単な運動**に挑戦

元気に過ごしていくために
体を動かし、活動量を向上させよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で体を動かす機会が減っていませんか。動かない時間が続くことで心身機能の低下につながります。1日1回は身体を動かす機会を作りましょう。

1 椅子からの立ち上がり



【太ももの前の筋肉を強くする運動】

足を肩幅より少し広めに広げて、椅子に座った姿勢から、軽くお辞儀をするように立ち上がります。そして、ゆっくりと座ります。

椅子がずれて転倒しないように気を付けましょう。

2 ひざ伸ばし運動



【太ももの前の筋肉を強くする運動】

椅子に座って、片足ずつ膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。膝を伸ばしたところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

3 かかとあげ運動



【ふくらはぎの筋肉を強くする運動】

なるべく膝を伸ばして立った状態から、かかとを上げ、ゆっくりとかかとを下ろします。

転倒やふらつきを防ぐため、必ず安定した椅子や机につかまりましょう。

息を止めず、呼吸をしながら動作はゆっくりと無理をせずに行いましょう。

10回1セットから始め、3～4セットを目安に痛みのない範囲で継続して行いましょう。

オンラインで自己管理しながら運動や健康づくりに取り組んでみませんか。

国立長寿医療研究センターから「オンライン通いの場アプリ」が出されています。自宅でできる体操動画、脳を鍛えるゲーム、健康チェックなどが視聴できます。



Google Play



App Store



問 介護長寿課 ☎227-6067