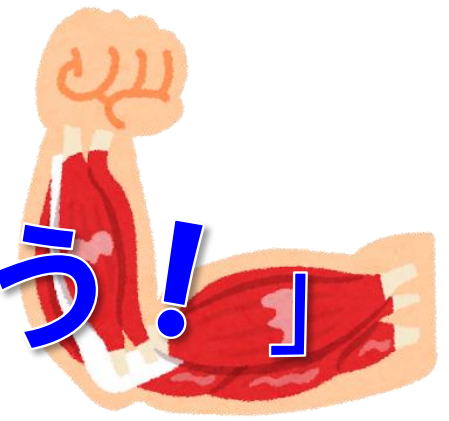


外出が出来ない時期でも

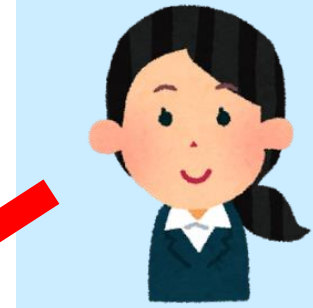
「身体を動かそう！」



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と
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)

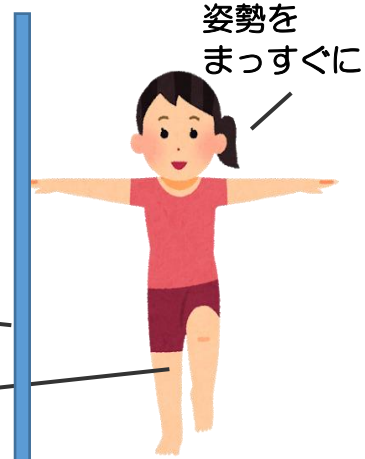
自宅でできるおすすめ！筋トシ

【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

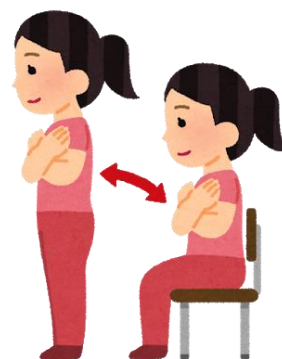


【スクワット】

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

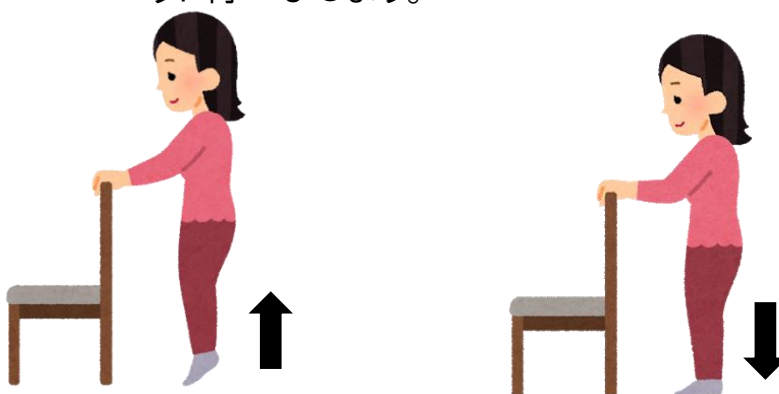


【カーフレイズ】

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