

蟹江町保健センターからお家で簡単にできる運動をお知らせします。

自粛生活が続く中で、動くことが減り「体重が増えた、疲れやすくなった」ということはありませんか？

お家で過ごす「すきま時間」にストレッチや筋トレを行い、運動不足を解消し健康的な毎日を過ごしましょう。

～まずはゆったい編～ ストレッチ&筋トレで筋力低下を防ごう



7:00

朝起きたら「のびー」で体調チェック



おなかから
伸ばすイメージ

- ★両腕をゆっくり頭上に押し上げる
- ★ひじを伸ばしたまま、気持ちのいいところまで右に傾ける
- ★ゆっくり元に戻し、左側も同じように傾ける



10:00

掃除のついでに **かかと、つま先の上げ・下げ**



- ★椅子や壁に手をつき、かかとを上げ、ゆっくり下げる
- ★5～10回行う

- ★椅子に座り、つま先を上げ、ゆっくり下げる
- ★5～10回行う



12:00

料理の合間に **肩回し**



徐々に大きな
円を描くイメージ

- ★ひじで円を描くように、ゆっくり肩を回す
- ★内側から外側に10回、外側から内側に10回ずつ行う



15:00

TVを見ながら **片足上げ**



背筋を伸ばして
姿勢よく

- ★片方の足を上げ5秒間キープし、ゆっくり下ろす
- ※足は上がるのところまで、無理はしないこと！
- ★片方ずつ5～10回行う



20:00

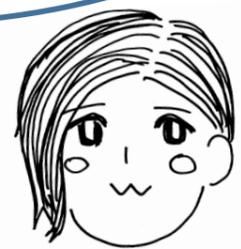
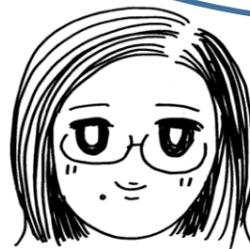
くつろぎながら **股関節ほぐし**



- ★仰向けに寝る
- ★片足を抱え、息を吐きながら胸の方に引き寄せる
- ★片方ずつ5～10回行う

★見えるところに貼り、お使いください

筋トレやストレッチは、気持ちの良い強さで、続けることが大切です。痛みがある場合は中止し、無理のない範囲でお取り組みください。



ゆったい編の筋トレやストレッチに慣れてきたら裏面のしっかり編へ

慣れてきたらしっかり編！

～しっかり編～ ストレッチ&筋トレで筋肉を取り戻そう

無理はせず、時間や回数は少しずつ増やしていきましょう。また、痛みがある場合や体調が悪い時は中止してください。



8:00

少しの合間に**スクワット**



- ★両足を肩幅にひらく
- ★手を腰に当てゆっくり4秒かけて腰を下げる
- ★息を吐きながら4秒かけて立ち上がる



12:00

ご飯を温めながら**背中伸ばし**



胸の前にボールを抱えるイメージ

- ★背中後ろに引き、手は前に伸ばす
- ★30秒間キープ



15:00

仕事の合間に**太もも裏のストレッチ**



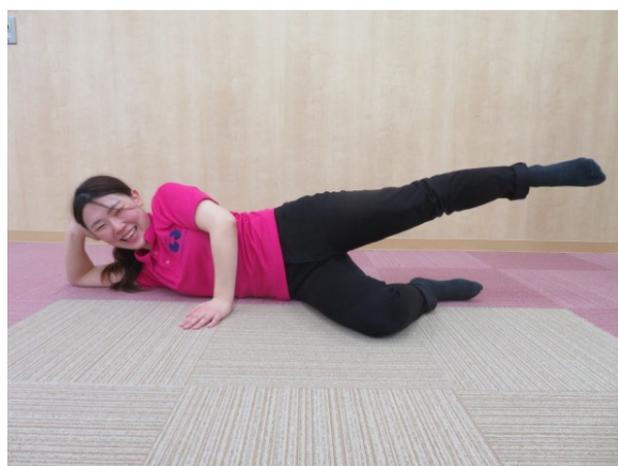
気持ちの良いところまで体を倒しましょう

- ★イスに浅く座る
- ★伸ばした足のかかとを床につけ、つま先を上げる
- ★胸をはったまま上半身を倒す



20:

TVを見ながら**太ももからお尻の運動**



肩・腰・足は常に一直線

- ★横向きに寝る
- ★胸を正面に向けたまま、足を上げる
- ★片方ずつ5~10回行う



22:00

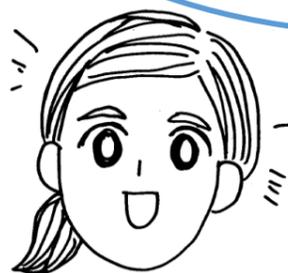
夜寝る前に**お尻上げ**



お尻をキュッと引き締めるイメージ

- ★息を吐きながら4秒かけて、お尻を持ち上げる
- ★4秒かけてゆっくりお尻を下げる

伸ばしている部位、鍛えている部位を意識しながらやってみることが大切です。
健康に関することなどのご相談は、保健センターまでご連絡ください。



★見えるところに貼り、お使いください

蟹江町保健センター

☎0567-96-5111