

ウイルスに負けない身体づくり

「身体を動かそう！」

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。

新型コロナウイルスの感染拡大の長期化で自宅で過ごす時間が増えていませんか？

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。

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】 午後 1:55～ 2:00	【NHK 総合1】 午前 9:55～ 10:00	午前 6:30～ 6:40	午後 0:00～ 0:10 (日曜日を除く)
放送時間 (土日)	【NHK Eテレ】 午前 6:25～ 6:35	なし		

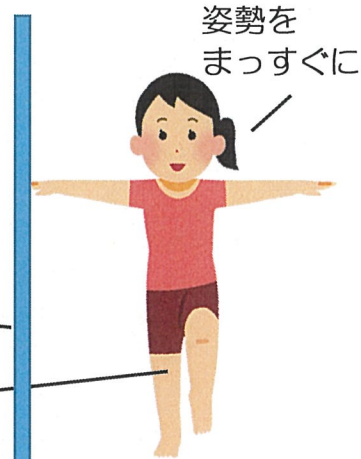
自宅でできるおすすめ！筋トシ

【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

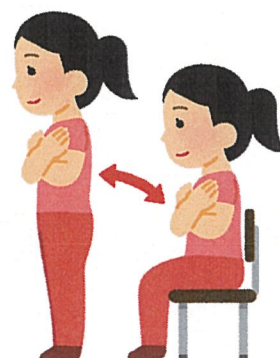


【スクワット】

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

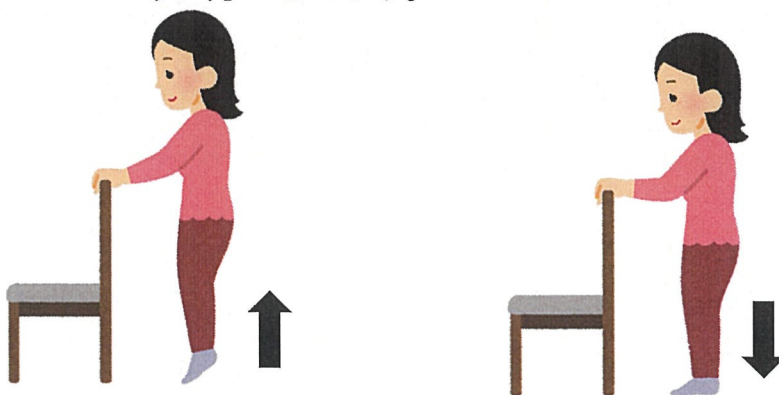


【カーフレイズ】

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、ゆっくり元に戻す