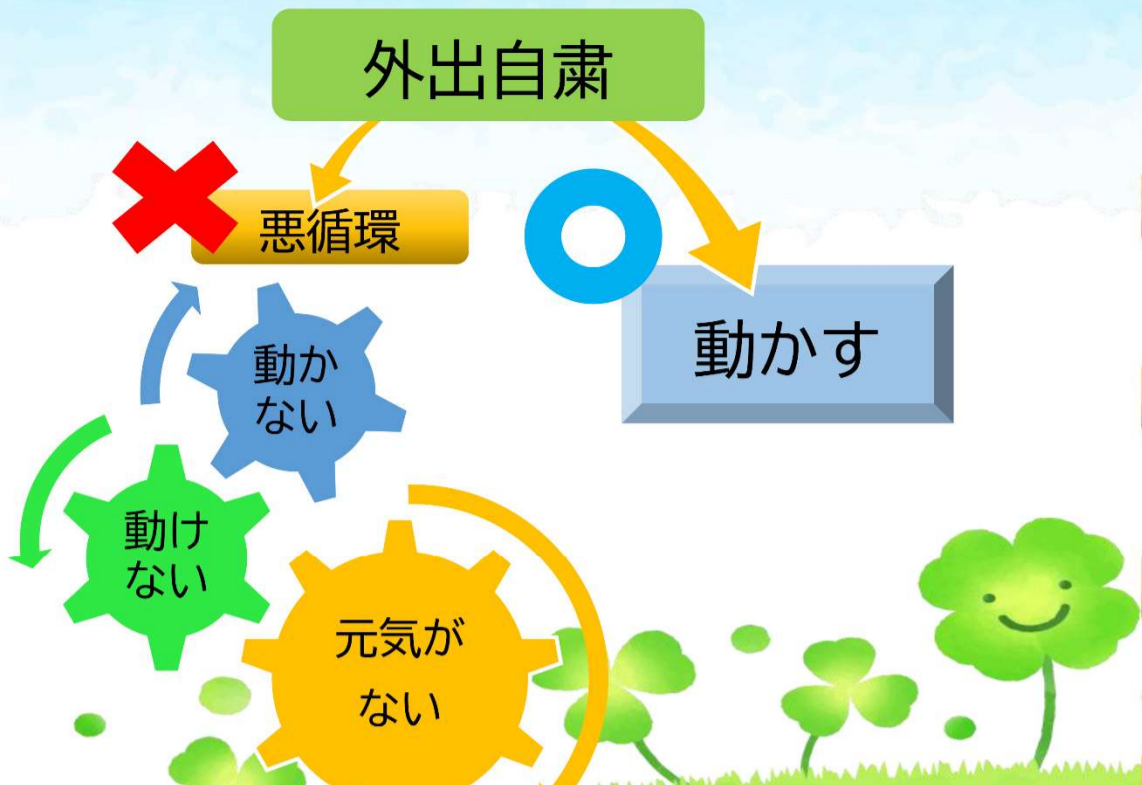


外出自粛による悪循環を防ぎましょう！

できることを無理のない範囲で！



動く機会を増やすために

- 口を動かす
しっかり食べて栄養を摂る
- 口・頭を動かす
楽しくおしゃべりをする
- 体・頭を動かす
調理や掃除など役割を担う
- 心を動かす
たくさん笑う

家で過ごす時間が多くなることで、動く機会が失われやすくなります。それは、動けなくなることにつながります。動けないことで、大切な活動を継続することができなくなるかもしれません。家のなかでも動く機会を増やす工夫をしましょう。

体を動かすー元気に過ごし続けるためにー

○腹式呼吸 姿勢を支える影の立役者 (インナーマッスル)

※吸った時に胸が膨らむのは×

10回×2セット



お腹を膨らませながら鼻から4秒かけて吸う



8秒かけてお腹をへこませながら口から吐く



ポイント：秒数はあくまでも目安なので、できる範囲でOK

○もも上げ 腰と脚をつなぐ唯一の筋肉 (腸腰筋)

※体が前後に動くのは×

20回×2セット



寄りかからないように

脚の付け根の筋肉を意識して左右交互にもも上げを行う腕を振りリズム良く



ポイント：CMの間などを利用して1～2分間行くと持久力のトレーニングにもなります！歌いながらでもOK

○立ち座り 外出制限で衰えやすい (大腿四頭筋・大殿筋)

※ガニ股・内股は×

10回×2セット



4秒かけて椅子から立ち上がる

座るときもゆっくり4秒かけて座る



ポイント：足の裏全体をしっかり床につけてから立ちます。難しい方は、手を膝の上に置いてもOK

●注意 水分をとりつつ、痛みの無い範囲で行いましょう
体調が悪い方は無理せず休養をとりましょう。