

# 元気だらあ通信

第2号

令和2年7月1日



新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が少なくなっています。

自宅でできる体操を紹介しますので、チャレンジしてみましょう！

こんにちは。健康運動指導士の伊藤朋子です。この「歩き」や「跳き」を楽しむことが増えていませんか？ それ、腰回りのぶんぱりや足全体の筋力が低下しているサインかも？！ 今回はしっかり強く歩くための体操をご紹介します。

## 運動をするときの注意点

- \* 体に不調を感じたり、痛みがある場合は中止してください
- \* 周囲にぶつかるものがない場所で、転倒に気をつけて行いましょう
- \* 必ず水分補給をして、熱中症にも気をつけましょう
- \* 運動中は息をとめないように自然な呼吸を心がけましょう

膝回りの筋肉を動かそう

椅子を手でしっかり支えておかないまま。



① ももを持ちあげるよにして左右交互に足踏みする

30~50回でいい



② 左右それぞれ連続で10回ずつ膝の曲げ伸ばし

ゆくり



③ 膝をのばしたままゆっくり10回ぐるす

足首をあわしてつま先を上向きに



おひなう前に足首を回しておきましょう

つま先をのばす

うらに続く

しっかり  
動いて  
転倒予防

椅子立ち上がり  
スクワットで全身運動

10~30回

ていど



※壁などに  
手をついて体を  
支えましょう。

両方の  
手を上げて  
10秒間

・※ひざくじきはテーブルなどに手をついて練習しましょう。

下半身強化で  
コロナ太り・弱りを解消しよう

使う筋肉を  
意識して  
動かしてみよう

交互に足を曲げ伸ばし  
床から離さないでこぐると  
GOOD!!



上側の足を  
つけ根からもち  
あげる

膝の間にボールやクッションを  
挟んでつぶすように膝を  
(太ももから) とじる



ゆっくり10回  
はく10回



上側の足はもちあげてま  
下側の足をもちあげてくつける

上記10回1セットを  
2~3セットできたらGOOD!

・※一直線にならぬように



おしゃりをもちあげて5秒間

どれか1つでも毎日続けることが大切です。  
力強い足腰をつけて転ばない毎日を目指  
ましょう。次号はあなか回りを中心とした本格的  
な運動を紹介予定です。あたのじみに

(体操指導) 健康運動指導士 伊藤朋子