

# コロナに負けるな 自宅でできる健康体操

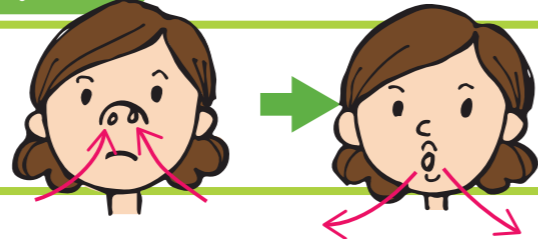
イスに座って

## 全身ストレッチ

ポイント ● 痛みがある方は無理をせず痛みの出ない範囲で行ってください。

### 1 深呼吸(3回)

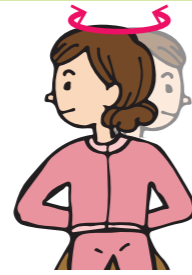
鼻から息を吸って、  
口をすぼめて吐く



### 2 首の運動



右に傾けて10秒  
左に傾けて10秒  
2回繰り返す

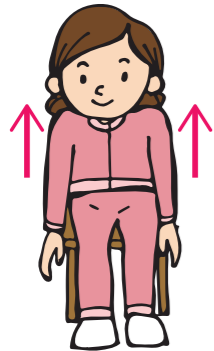


右を向く10秒  
左を向く10秒  
2回繰り返す



手を重ねて胸に当て、  
顎を引き上げる10秒

### 3 肩・肩甲骨の運動



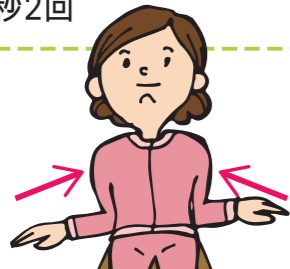
両肩を上げる  
10秒2回



右腕を前に出し、  
左腕で下からすくい、  
手前に引き寄せる10秒  
反対の腕も10秒



両手を肩に置き、  
肘でゆっくり円を描く  
前から後ろ 5回  
後ろから前 5回



肘を曲げて手のひら下向き  
肘を後ろに引き、肩甲骨を寄せる  
斜め上を見る10秒

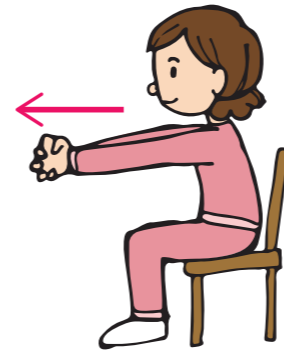


肘を曲げたまま  
腕を前で交差  
頭を軽く倒して10秒

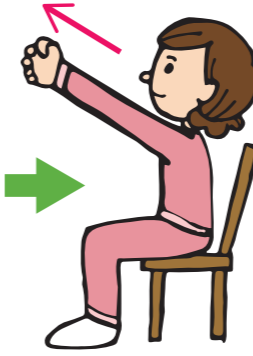


前かがみになって  
右手を左足に移動10秒  
左手を右足に移動10秒

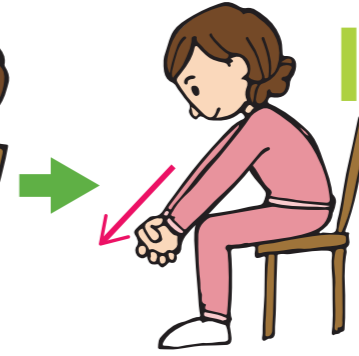
### 4 背中・体側の運動



両手を前に組んで  
伸ばす10秒



斜め上に伸ばす  
10秒



斜め下に伸ばす  
10秒



上体を前に倒し  
右腕を伸ばす  
腕の下から右側を  
見る10秒  
反対10秒

後ろに腕を組んで  
胸を反らす10秒  
2回繰り返す

### 5 体幹の運動



右肘を左膝に近づける  
頭を軽く前に倒す10秒  
反対10秒

### 6 足首の運動



右足を左足の上に乗せて  
足首を回す5回、反対回し5回  
反対の足も

### 7 膝の運動



右ももを持って  
ふくらはぎを前後に振る10回  
反対の足も

### 8 ふくらはぎ・太もも・股関節の運動



右足のかかとを床について  
膝を伸ばす  
つま先を上に向け、  
ふくらはぎを伸ばす  
両手は右膝にのせて10秒  
足先(膝から下)を内側に  
倒して10秒  
外側に倒して10秒  
左足も同様に行う



両腕で右ももを胸に  
引き寄せる10秒  
左足も同様にももを  
胸に引き寄せる10秒

イスに座って

# 筋力アップ

ポイント

- 呼吸を止めずに行いましょう。
- 痛みがある方は無理をせず痛みの出ない範囲で行ってください。

## 9 筋トレで筋力アップ

呼吸を止めず声を出してカウントする



指の第2関節どうしを  
掛け、  
胸の前で引き合う6秒  
組み換えて  
同様に行う6秒



右手をグーにして  
左手で包み、  
そのまま上に向けて6秒  
手を入れ換えて  
同様に行う6秒



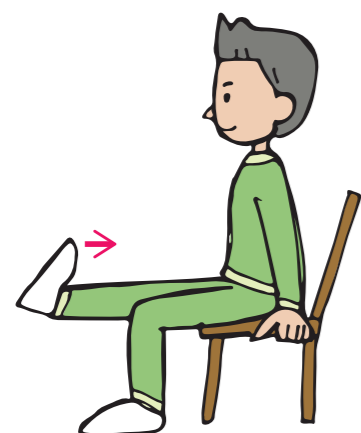
広げた指先を  
合わせて  
押し合う6秒



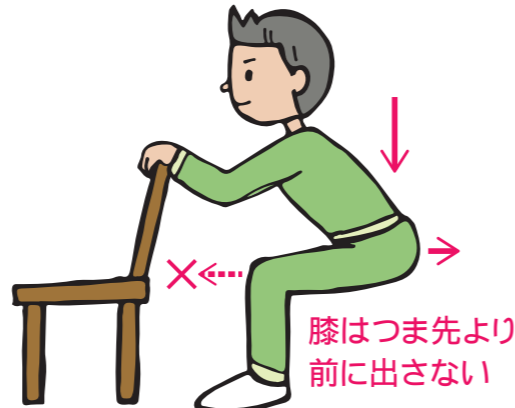
すね(前脛骨筋)の筋トレ  
つま先の上げ下げ20回



ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋トレ  
かかとの上げ下げ20回



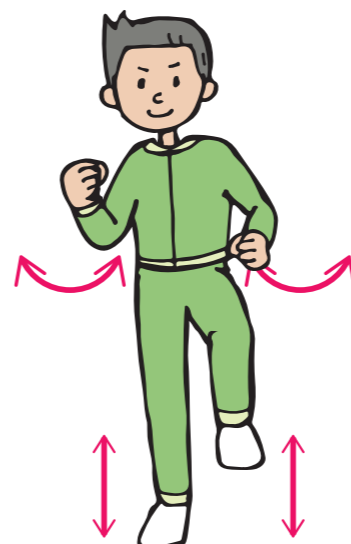
もも前(大腿四頭筋)の筋トレ  
両手で椅子をつかんでかかとを突き出し、  
膝を伸ばして6秒左右2回ずつ



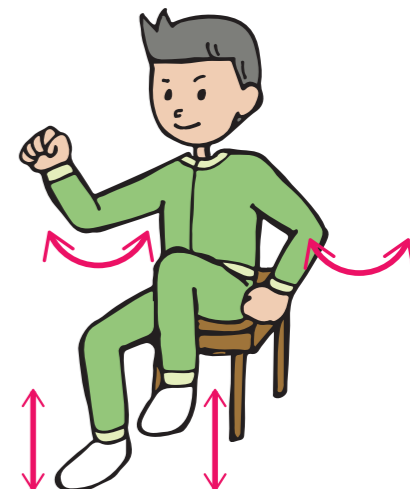
お尻(大殿筋)、  
ももうしろ(ハムストリング)の筋トレ  
(椅子スクワット)  
4でお尻を後ろに、4で戻す(浅く引いても良い)

足を下ろしたら、膝のお皿の骨(膝蓋骨)をつかむようにほぐす 下肢を両手でたたく

## 10 プラス1 有酸素運動



立って腕振り足踏み  
腕を振ってその場で足踏み30回  
(無理のない範囲で、ももを上げる)



座って腕振り足踏み  
腕を振ってその場で足踏み30回  
(無理のない範囲で、ももを上げる)

どちらでも良い  
または  
組み合わせても良い

## 11 プラス2 骨のために 骨密度を上げる運動



立ち上がって  
椅子をつかみ、  
かかと足踏み  
20~30回

## 12 コグニサイズの ヒント

ステップやウォーキング  
しながら、計算やしりとり  
などの課題にチャレンジ

1分間に「か」のつくものを  
できるだけたくさん書き出す。  
1日前に買い物したものを  
レシートを見ずに書き出す。

介護についてのご相談は  
松田町地域包括支援センター  
☎ 0465-83-1191

健康についてのご相談は  
子育て健康課 健康づくり係  
☎ 0465-84-5544